كتب طبيب العائلة

Family Doctor Books

الضغط النفسي

البروفيسور غريغ ويلكنسون

ترجمة: زينب منعم



الثقافة العلمية للجميع



الضغط النفسي

بروفيسور غريغ ويلكنسون

ترجمة: زينب منعم



الثقافة
العلمية
للجميع



92

© المجلة العربية، ١٤٣٤هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

ويلكنسون، غريغ

الضغط النفسي. / غريغ ويلكنسون؛ زينب منعم - الرياض، ١٤٣٤هـ

١٤٤ ص ؛ ١١,٥ × ١٩ سم

ردمك : ٣-٧٧-٨٠٨٦-٦٠٣-٩٧٨

١- الضغط النفسي ٢- الصحة النفسية أ. العنوان ب. منعم، زينب (مترجم)

ديوي ١٥٥،٩٠٤٢ ١٥١٦ / ١٤٣٤

رقم الإيداع: ١٥١٦ / ١٤٣٤

ردمك: ٣-٧٧-٨٠٨٦-٦٠٣-٩٧٨

تنبيه

لا يشكّل هذا الكتاب بديلاً عن المشورة الطبيّة الشخصية، بل يمكن اعتباره مكملاً لها للمريض الذي يرغب في فهم المزيد عن حالته. قبل البدء بأي نوع من العلاجات، يجب دائماً استشارة الطبيب المختص. وهنا تجدر الإشارة، على سبيل المثال لا الحصر، إلى أن العلوم الطبيّة في تقدّم مستمر وسريع، وأن بعض المعلومات حول الأدوية والعلاجات المذكورة في هذا الكتيّب، قد تصبح قديمة قريباً.

الطبعة الأولى 1434هـ - 2013م

رئيس التحرير: **د. عثمان الصيني**

لمراسلة المجلة على الإنترنت:

info@arabicmagazine.com www.arabicmagazine.com

الرياض: طريق صلاح الدين الأيوبي (الستين) - شارع المنفلوطي

تليفون: 4778990 -1-966 فاكس: 4766464 -1-966، ص.ب: 5973 الرياض 11432

هذا الكتاب من إصدار: **Family Doctor Publications Limited**

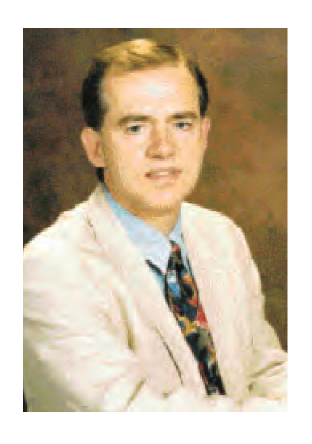
Understanding Stress was originally published in English in 2010. This translation is published by arrangment with Family Doctors Publication Limited.

التوزيع DISTRIBUTION

دار المؤلف Dar Al-Moualef

Tel.: +961 1 823720
Fax: +961 1 825815
info@daralmoualef.com

عن الكاتب



بروفيسور غريغ ويلكنسون:
درس الطبّ في جامعة إدنبرغ وتدرّب في مستشفى مودسلي في لندن، وهو أستاذ في الطب النفسي الارتباطي في جامعة ليفربول حيث يتولى مهمة تدريس طلاب الطبّ وإجراء دراسات حول مشاكل الصحة العقلية.

خبرات المريض

تشارُك المعرفة والخبرة بشأن الصحة المعتلّة

يتمتع كثير من الأشخاص الذين عانوا من مشكلة صحية معيّنة بحكمة أكبر نتيجة ذلك.

ونحن نجعل من موقعنا الإلكتروني (www.familydoctor.co.uk)، مصدراً يمكن لمن يرغبون في معرفة المزيد عن مرض ما أو حالة ما، اللجوء إليه للاستفادة من خبرات من يعانون من هذه المشاكل.

وإن كنت قد عانيت من تجربة صحيّة يمكن أن تعود بالفائدة على من يعانون من الحالة نفسها، ندعوك إلى المشاركة في صفحتنا عبر النقر على تبويب «خبرة المريض» في الموقع www.familydoctor.co.uk (انظر في الأسفل).

- ستكون معلوماتك في صفحة «خبرة المريض» مجهولة الهويّة بالكامل، ولن يكون هناك أي رابط يدل عليك، كما لن نطلب أي معلومات شخصية عنك.
- لن تكون صفحة «خبرة المريض» منتدى أو محلاً للنقاش، فلا فرصة للآخرين لأن يدلوا بتعليقاتهم إن بالإيجاب أو بالسلب على ما كتبت.



المحتويات

مواجهة الضغط النفسي

ما الذي يسبب الضغط النفسي؟

ما الذي يسبب الضغط النفسي؟ في الحقيقة قد يكون ذلك أي شيء يشعرك بالتوتر والغضب والاستياء والحزن. فقد تشعر بالضغط النفسي مثلاً عند التفكير باختبار قيادة السيارة الذي ستجريه الأسبوع المقبل، أو بزيارة تنتظرها من بعض الأقارب المزعجين، أو بقرار لا بدّ أن تتخذه عند الانتقال إلى منزلٍ جديد أو الزواج، ولا شكّ في أن ضغط العمل المستمر أو عبء تخطّي وفاة



أحد أفراد العائلة يسبب الكثير من الضغط النفسي.

والغريب في الأمر هو أن ما يسبب لك الضغط النفسي قد يثير الحماسة لدى أناس آخرين! فسائقو سيارات السباق ومتسلقو الجبال يستمتعون بخوض التحديات الجسدية، في حين تثير عاصفةٌ هوجاء الحماسة في نفوس البعض فينطلقون نحو الشاطئ وينضمون إلى طاقم بحارة على متن سفينة في عرض البحر. أيضاً قد تصادف أشخاصاً اختاروا بملء إرادتهم العمل على المباني الشاهقة والأسطح العالية. خلاصة الأمر أن ما يسبب الضغط النفسي عند البعض قد يثير الحماسة عند آخرين!

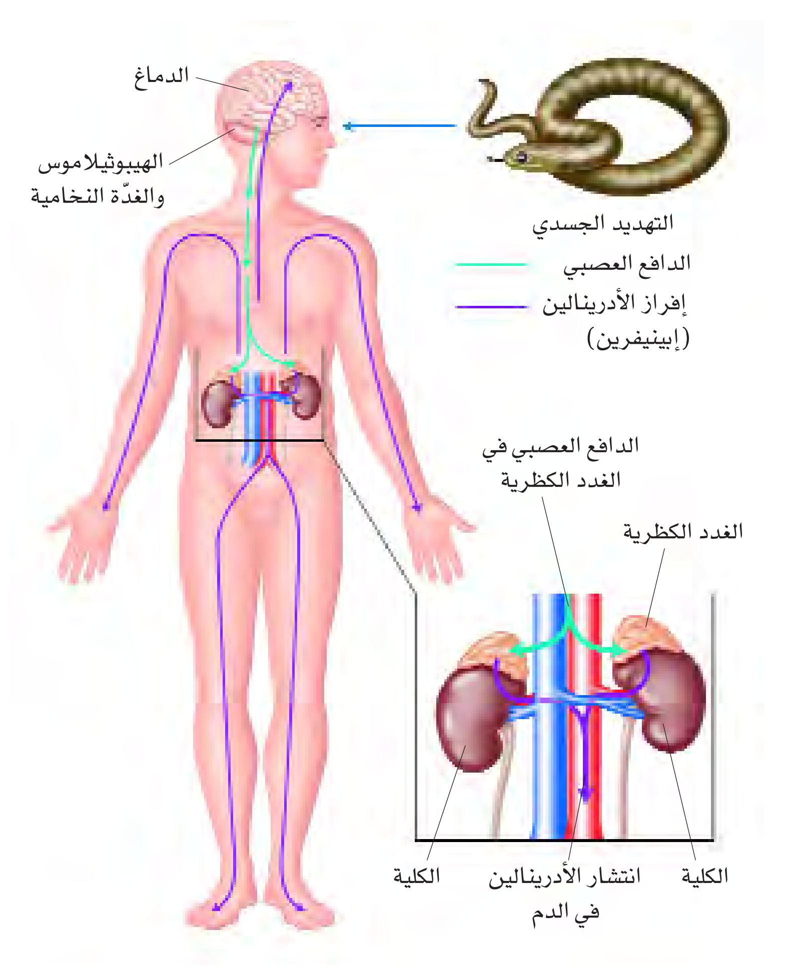
غير أن قليلاً من الضغط النفسي من وقتٍ إلى آخر قد يأتي بنتائج جيدة على الإنسان، فعندما نضطر إلى مواجهة تحدٍّ معين أو إلى القيام رغماً عنا بعمل ما، نلاحظ أننا غالباً ما نجد السبيل الأمثل لإنجاز الأهداف الموكل إلينا تنفيذها، لا بل إن إنجازها يثير في نفوسنا شعوراً إيجابياً لا سيما وأن قبول التحديات والتغلب عليها يحدّ من الشعور بالملل. في الواقع، قد يخلق بعض الأشخاص عن عمدٍ بعض التحدي في حياتهم للتخلص من فترات الروتين التي تسيطر بين الحين والآخر عليهم.

كيف يؤثر الضغط النفسي على الجسم؟

يُحدِث الضغط النفسي تغيرات كثيرة في الهورمونات التي تسيطر على المحور الوطائي النخامي الكظري. يسيطر الجزء الأول من هذا المحور، أي غدّة الهيبوثالاموس، على الغدّة النخامية في الدماغ التي تحث الغدّة الكظرية في البطن. فعلى سبيل المثال، تؤدي في حالات الضغط النفسي الشديد كميات من هورمونات التوتر الكظرية في الدمّ كالأدرينالين (الذي يُعرف اليوم باسم الإبِينيفرِين) إلى ردة الفعل «قاتل أو اهرب» التي تترافق عادة مع حالات المفاجأة، القلق، ارتفاع معدل ضربات القلب وضغط الدم، ارتفاع سكر الدم، التعرق، الاحمرار، فقدان الشهية، اضطراب النوم وتراجع النشاط الجنسي.

الأدرينالين وردّة الفعل عند الشعور بالخوف

يفرز الجسم الأدرينالين (إبينيفرين) كردّة فعلٍ إزاء تهديد جسدي أو حركة مخيفة. يؤثر هذا الهورمون بطرق مختلفة على الجسم ويُراد منه التأكد من أننا جاهزون لمواجهة الموقف كما يجب.



تجمع بعض أجزاء المخّ كالحصين واللوزة العصبية (أميغدالا) معلومات من المحيط والذاكرة تسمح لنا بتقييم أهمية الحالة التي تثير لدينا الضغط النفسي وتحثّ الهيبوثالاموس على إفراز المزيد من هورمون الكورتيزول من الغدد الكظرية عند الشعور بهذا الضغط.

أما في حالات الضغط النفسي المزمن، فإن التغيير المستمر في إفراز هرمون الضغط النفسي الذي تفرزه غدد الجسم يسهم في إضعاف الصحة، فيسبب على سبيل المثال الكآبة، قرحة في المعدة، ضعفاً في المناعة مع قابلية للإصابة بأمراض فيروسية وأمراض القلب وتغيير في أعراض بعض الأمراض أو تعطيل فعالية بعض العلاجات.

ويؤدي الضغط النفسي المتكرر الذي يصيب الإنسان في مقتبل العمر إلى استجابة مفرطة للأنظمة النخامية والكظرية، وقد تصل الأمور إلى زيادة إفراز الهورمون إلى معدلات قد تؤثر على أعضاء الجسم المختلفة ومناطق الجهاز العصبي المركزي الضعيفة.

الكثير من الضغط النفسي

في الحقيقة، يؤثر الضغط النفسي المتكرر على صحتنا ورفاهيتنا، وقد يعيق أعمالنا وحياتنا الاجتماعية. فالضغط النفسي المتكرر والمستمر والشديد يضعف ويدمر الإنسان الذي يصعب عليه أن يواجه العوامل التي تسبب هذا الضغط أو يعالجها.

تتوقف الطريقة التي يتبعها كلّ إنسان لمواجهة الضغط النفسي على مميزات شخصيته ونقاط عجزه ومرضه، والتي عادةً ما تملي عليه ردة فعله إزاء المصاعب التي تنشأ مع معارفه في المنزل أو العمل وإزاء المشاكل العملية والمالية والمهنية والعائلية.

علاوةً على ذلك، تتأثر قدرتنا على مواجهة الضغط النفسي بالمحيط الخارجي (الدعم الفردي والجماعي الذي قد يحظى به الفرد على سبيل المثال) الذي يؤثر بالتالي على ردة فعلنا إزاء المشاكل التي نواجهها مع محيطنا البشري: أفراد العائلة في المنزل، زملاء العمل والأصدقاء ممن نمضي معهم أوقات الفراغ والتسلية.



ويؤثر أخيراً على استجابتنا للضغوط الاجتماعية والمجتمعية (تغيير نظرتنا بطريقة أو بأخرى تجاه أنفسنا وأجسامنا، إدمان ادمان وتعاطي المشروبات الممنوعة، السلوكيات الروحية والجنسية).

مسألة إصلاح

مع تقدمنا في العمر واكتسابنا المزيد من النضوج، نعي أكثر فأكثر ما الذي يمكن أن نتوقعه في الحياة وكيف نواجه الأمور التي تحيط بنا وكيف نواجه أموراً مفاجئة لم نكن لنتوقع حدوثها. كذلك نتعلم كيف نعدّل من مواقفنا وكيف نتصرف لنعي تماماً ما يحصل قبل أن نتخذ قرار المواجهة. غالباً ما تحصل هذه الأمور بشكلٍ سريع فنكاد لا ننتبه إلى أننا نواجه الضغط النفسي المحيط بنا.

لكن عندما تتلون حياتنا بأحداث كبيرة مهمة كالزواج أو ولادة طفل جديد في العائلة أو وفاة أحد الأقارب، فإن ردات فعلنا تصبح أكثر وضوحاً بالنسبة إلينا.

لا بدّ أيها القارئ الراغب في تخطي الضغوط النفسية بنجاحٍ، أن تخصص بعض الوقت تكتشف في خلاله مصادر الضغط النفسي في

حياتك وتحدد ما إذا كانت ردة فعلك الجسدية أو العاطفية حساسة ونافعة، أو أنها تمنعك من مواجهة الضغط النفسي والسيطرة عليه على نحوٍ ملائم.

صحيحٌ أن الدراسات تشير إلى أن القدرة على مواجهة الضغوط أمر فطري في جزء منه، إذ إن للتدريب والتنشئة والممارسة أهمية ودوراً كبيرين.

وتشير دراسة أقامتها اللجنة التنفيذية للصحة والسلامة إلى أن أكثر من نصف مليون بريطاني يعانون من أمراض مرتبطة بضغط العمل، وهو أمر لا يستهان به.

مواجهة الضغط النفسي

تتنوع الأسباب التي تدفعك لتكون متفائلاً ومتأكداً من أنك ستتمكن من التغلب على الضغط النفسي الذي يؤثر على حياتك، وتتعدد معها الأساليب التي تعتمد أولاً على القدرات الذاتية للتقليل من الضغط النفسي والسيطرة عليه والتي غالباً ما تتكلل بالنجاح.

صحيحٌ أننا معرضون جميعاً لبعض الضغط النفسي، إلا أن القلة هي التي تطوّر أمراضاً عاطفية تحتاج إلى مساعدة اختصاصيين.

النقاط الأساسية

- إن ما يسبّب الضغط النفسي هو أي شيء يثير لديك شعوراً بالتوتر والغضب والاستياء والحزن
- ما يسبب الضغط في حياة البعض قد يثير حماسة
- لدى الآخرين
- يحتاج الإنسان إلى بعض الضغط النفسي
- يؤثر الضغط النفسي المتكرر على الصحة والحياة
- تتنوع الأسباب التي تدفعك لتكون متفائلاً ومتأكداً من أنك ستتمكن من التغلب على الضغط النفسي الذي يؤثر على حياتك
- يُحدث الضغط النفسي مجموعة كبيرة من التغيرات في الهورمونات التي تسيطر على المحور الوطائي النخامي الكظري

كيف نوازن ما بين القدرة على المواجهة والضغط النفسي؟

سبق وقلت إن للضغط سيئات وحسنات تتجلى في حثّ الإنسان وتشجيعه. إضافة إلى ذلك، لا يتغير الضغط النفسي من شخصٍ إلى آخر فحسب، بل قد يتغير لدى الشخص عينه بين سنةٍ وأخرى.



في الواقع، يُعزى الأمر إلى حقيقة مفادها أن تأثير الضغط النفسي على الإنسان يتوقف على التوازن ما بين طبيعة الظروف التي تسبب الضغط النفسي وقدرتنا على مواجهة هذه الظروف، علماً أن هذه القدرة تختلف بشكلٍ كبير تبعاً للحالات التي يمر بها المرء. غالباً ما يؤدي غياب التوازن ما بين طبيعة الظروف والقدرة على المواجهة إلى نوعٍ من أنواع الضغط النفسي يؤثر سلباً على الإنسان.

وإذا ما تناولنا الموضوع من زاويةٍ أخرى، للاحظنا أن مستوى الضغط النفسي يتوقف على توازن معقد يراعي الظروف التي تسبب الضغط النفسي واستجابتنا لها من حيث التأثيرات الجسدية، الإدراك (الذاكرة، الوعي، والقدرة على اتخاذ قرار على سبيل المثال)، العواطف والسلوك الظاهري ومدى أهمية الظروف في حياتنا (هل تشعرنا بسعادة كبيرة أم بحزنٍ عميق أم لا تُحدِث أيّ فرقٍ في حياتنا؟).

كيف نحسب الضغط النفسي

مستوى الضغط النفسي	=	ظروف قد تؤدي إلى الضغط	+ استجابتنا لهذه الظروف (على الصعيد الجسدي، العاطفي، الإدراكي والمسلكي)	+ أهمية هذه الظروف في حياتنا (هل تشعرنا بسعادة، بحزن، بقلق، أم أنها لا تُحدِثُ أيّ فرقٍ في حياتنا؟)

فعلى سبيل المثال، يشغل جون سميث، وهو متزوجٌ وأبٌ لثلاثة أطفال، منصباً يحبه ويعني الكثير له، ويُثقِل رهنٌ كبيرٌ كاهله، لكن حصل أن فُصِل من عمله ما جعله يرزح تحت ضغط ثقيل. لم يكن هذا الضغط النفسي أمراً سهلاً بالنسبة إليه لا سيما أنه قد يعاني من أعراض جسدية (ارتفاع معدل ضربات القلب وضغط الدمّ، الأرق، فقدان الشهية والتعب، نوبات غضبٍ وانزعاجٍ مفاجئة) مما يؤثر على سلوكه الظاهري.

وعندما كان جون سميث يقود سيارته، انخفض مستوى إدراكه البصري فجأةً فلم يعد واعياً لما يحدث من حوله في الشارع أو قادراً على السيطرة على ردات فعله إزاء ما يدور من حوله ، ما قد يؤدي إلى حادث مروع أو حادث بسيط في أفضل الأحوال.

من ناًحية أًخرى، تبلًغ جيل براون 23 عاماً، وتتمتع بمؤهلات عالية جداً، لاً تتحمل أيّ مسؤوليات، خلا وظيفة تراها مملّة، تبعاً لذلك فإنها لن تشعر بأيّ ضيق فيً حال فُصِلت من عملها، بل على العكس من ذلك، قد تعتبر هذا الفصل إشارة للقيام بتغيير كان لا بدّ أن تقوم به منذ وقت طويل، وقد يحمل لها هذا الفصل راحة واسترخاء تشعر معهما أًنها أفضًل من أيّ وقت مضى. في هذه الحالة، نلاحظ أن تأثير الضغط النفسي أتى إيجاًبياً وشكّل عنصر تغيير أساسي في حياة هذه الفتاة.

من هذين المثالين نستخلص إذاً أن ردة الفعل تختلف اختلافاً تاماً إزاء مصدر الضغط النفسي عينه من شخصٍ لآخر.



النقاط الأساسية

- يتوقف تأثير الضغط النفسي على التوازن الذي نقيمه ما بين طبيعة الظروف وقدرتنا على مواجهة أسباب الضغط النفسي.
- قد تنتج أعراض الضغط النفسي الجسدية أحياناً عن عجز الفرد عن معالجتها.

مصادر الضغط النفسي

تخيّل حياتك خاليةً من كلّ جديد! أمرٌ ممل... هذا أقل ما يُقال! لكن لا بدّ أن نتمكن من موازنة كلّ جديد يطرأ على حياتنا مع قدرتنا على مواجهته في الوقت المناسب.

في الحقيقة، يشكل التغيير المستمر والسريع مصدر ضغطٍ كبير، فتفوق متطلبات الظروف قدرتنا على مواجهتها. ويعرضُ الجدول الوارد في الصفحة 15 للتغيرات الاجتماعية والأحداث المتميزة التي قد تُحدِث الضغط النفسي في حياتنا.



بشكلٍ عام، كلما ازداد عدد الأحداث التي تطرأ على حياتنا في فترة زمنية محددة – لنقل عاماً على سبيل المثال – وتعاظمت أهميتها، كلما عانينا من استجابة ضغط أعنف على الصعيدين العاطفي والجسدي. علاوةً على ذلك، ترتبط حدة استجابة الضغط النفسي بأهمية الأحداث والتغيرات التي تطرأ على حياتنا.

تذكر دائماً أن أحداثاً نعتقدها سعيدة، كالزواج أو ولادة طفلٍ جديد أو ربح مبلغ مالي مثلاً، وأخرى تعيسة كخسارة وظيفة ما أو التعرض لحادثٍ أو مرض أحد أفراد العائلة، يمكن أن ترمي بك في دوامة ضغط مرعبة.

أحداث الحياة

عند تقييم تأثير أحداث الحياة والتغيرات الاجتماعية وتصنيفها كعوامل مثيرة للضغط، لا بدّ أن نأخذ بعين الاعتبار أن هذه الأحداث تحمل في طياتها الضغط النفسي، لا سيما حين تكون:

- مفاجئة
- غير مألوفة
- خطيرة
- شديدة
- لا مفر منها
- حتمية.

وكن حذار من الالتزام حرفياً بمحتوى الجدول الوارد في الصفحة 15. من الطبيعي أن يبحث الأشخاص الذين يرزحون تحت عبء الضغط النفسي عن الأسباب الكامنة وراءه فيسبرون أغوار ماضيهم، متناسين أن أحداث الحياة قد تكون أحياناً نتيجة لهذا الضغط النفسي أكثر من كونها السبب. فعلى سبيل المثال، قد ينتج عجزك عن إتمام مهامٍ أو مسؤولياتٍ جديدة عن ضغط كامن لديك أكثر من كون الضغط النفسي لديك ناتجاً عن فشلك في التعامل مع هذه المهام أو المسؤوليات.



نستنتج إذاً أن مصادر الضغط النفسي تكمن أساساً في هذه الأحداث التي تطرأ على حياتنا، وفي استجاباتنا الجسدية والإدراكية والعاطفية لهذه الأحداث. عندما تعيش تحت ضغط معين فإنك تفقد تركيزك في العمل، فيتراجع أداؤك وتنال بالتالي عقابك. ولا يخفى على أحد أن الضغط النفسي الذي يولّد تشتتاً إدراكياً يؤدي إلى أحداث أخرى. قد تكون الأسباب غامضةً فلا ندركها، وفي هذه الحالة لا بدّ أن تكون ردات فعلنا مباشرة وواضحة ومتوقفةً على التعديلات العملية والعاطفية التي نقوم بها. في هذه الظروف، يسهل علينا أن نرصد الأوقات التي نحتاج في خلالها إلى طلب المساعدة.

صحيحٌ أن مصادر الضغط النفسي لن تكون غالباً غامضةً، إلا أنك ستجد نفسك دائماً في حاجة إلى التفكير بها بتأنٍ أو التعبير والكلام عنها أمام الآخرين.

أحداث الحياة والضغط النفسي

الحدث	معدل الضغط النفسي
وفاة الزوج أو الزوجة الطلاق والانفصال عن الشريك مدة السجن وفاة أحد أفراد الأسرة المقربين إصابة أو مرض الزواج الفصل من العمل الانتقال إلى منزلٍ جديد	عالٍ جداً
تسوية الخلافات الزوجية التقاعد عن العمل إصابة أحد أفراد العائلة بمرضٍ خطير الحمل مشاكل جنسية مولود جديد تعديلات جوهرية في مجال العمل مشاكل مادية وفاة صديق عزيز	عالٍ
مشادات عائلية رهن أو قرض كبير دعوى قانونية نتيجة دين تغير مسؤوليات العمل مغادرة الابن أو الابنة المنزل العائلي مشاكل مع الأنسباء الإنجازات الشخصية المتميزة بدء الشريك بعمل جديد أو تركه لعمله الدخول إلى المدرسة أو التخرج تغير ظروف الحياة تغيير العادات الشخصية مشاكل مع المدير في العمل	معتدل
تغير ساعات العمل أو ظروفه الانتقال إلى مدرسة جديدة تغيير في أوقات الراحة تغيير النشاطات المتعلقة بالعبادة تغيير في النشاطات الاجتماعية رهن أو قرض صغير تغيير عادات النوم تغير العلاقات مع العائلة تغيير العادات الغذائية العطل الأعياد مخالفات بسيطة للأنظمة (مقتبس عن هولمز وراهي)	منخفض

ما هي العوامل التي تتأثر بها؟

لاكتشاف المصادر التي تسبب لك الضغط النفسي، فتّش في داخلك عن عوامل اجتماعية أو جسدية أو عاطفية تؤثر عليك، فاسأل نفسك:

- كم كوباً من الشاي/ القهوة/ المشروبات التي تحتوي على كافيين تشرب؟
- ما هو عدد السجائر التي تدخنها؟
- ما عدد كؤوس المشروبات الممنوعة التي تحتسيها؟
- هل تمارس الرياضة بشكلٍ كافٍ؟
- هل تعاني من مرضٍ ما؟
- هل طرأ شيءٌ جديدٌ على حياتك؟
- هل طرأ تغير معين على ظروفك بشكلٍ عام؟
- هل ساءت بعض مشاكلك القديمة؟
- هل يعاني أحد الأشخاص المقربين منك من مشاكل تؤثر عليك؟

لا بدّ هنا من التذكير أن مرضاً خفياً يمكن أن يؤثر على قدرتك على مواجهة الضغط النفسي، كما يمكن لمشاكل تواجهها مع أصدقائك أن تربكك لا سيما إذا لم تكن مهيّأً للتعامل معها.

أحياناً، تفشل في العثور على إجابةٍ شافية فتشعر بضغط نفسي مفاجئ ومن حيث لا تعلم.

مراحل الحياة

تساعد المرحلة الحياتية التي تمرّ بها أحياناً على التقاط إشارة معينة تدلّ على مستويات الضغط النفسي التي تُثقِل حياتك. ففي مرحلة المراهقة، تجد نفسك لأول مرة مجبراً على اتخاذ قرارات عديدة. عندما تكون في مقتبل العمر، تكثر المسؤوليات وتصبح أصعب. في مرحلة الشيخوخة، يصعب عليك معالجة بعض الأمور

ومنها المرض، ووفاة بعض أفراد العائلة والمشاكل المادية.

إضافة إلى ذلك، من الضروري أن تأخذ بعين الاعتبار المراحل التي يمرّ بها الأشخاص المقربون منك. فبعض الأهالي يعجزون عن التأقلم في شكلٍ تام مع صراخ الأطفال وبكائهم، ومع الصعوبات التي ترافق موعد نوم الأطفال، ونوبات غضبهم، ورغبة الطفل الذي يريد معرفة كلّ شيء، والدخول إلى المدرسة، وتمرد المراهقة... إلخ. ولا عجب في ظلّ هذه الظروف أن يتحول اجتماع الأسرة حول مائدة الطعام إلى مناسبة تسبب الضغط النفسي اليومي!



الخلافات التي تواجهها في حياتك

فتّش عن أمور تودّ لو تتمكن من تنظيمها:

- هل تواجه مشاكل مستمرة تتعلق بشخصٍ أو أمرٍ معين؟
- هل تجد نفسك منزعجاً نتيجةَ ظرفٍ معين أو تحمّل نفسك مسؤولية الخطأ الحاصل؟

- هل تؤدي دوراً أو أجبِرت على تأدية دورٍ لا يناسبك، أم طُلِب منك القيام بأعمال كثيرة؟
- هل تخفي مخاوفَ أو خيبات تشوب حياتك؟

غالباً ما ينتج الضغط النفسي عن تفاقم هذه العوامل المترابطة أو المشتتة. لكنك ما إن تعالج هذه الأمور بروية وتصنف الضغوطات النفسية التي تعاني منها، فإنك ستفاجأ حين تكتشف قدرتك على الحدّ من بعض هذه الضغوط فتتسلل الراحة إلى قلبك.

إشارات منبهة لوجود الضغط النفسي

تختلف الإشارات المنبهة التي تشير إلى معاناة الإنسان من ضغط نفسي قد يؤثر على صحته من شخصٍ لآخر، وتتنوع ما بين مرئية وغير مرئية، قصيرة أو طويلة الأمد. في الواقع، لكلّ منا ردة فعل خاصة تميّزه عند الشعور بالضغط النفسي.



تتنوع ردات الفعل هذه ما بين صداع يصيب البعض، ونوبة أكزيما أو إسهال لدى البعض الآخر. وقد تكون بعض ردات الفعل الأخرى أقل غموضاً (قدرة ضعيفة على السيطرة على حالة مرضية معينة على سبيل المثال). غالباً ما يتغير سلوكنا العاطفي أو حياتنا العاطفية كأول ردة فعل عند الشعور بالضغط، وفي بعض الأحيان تصبح ردة الفعل هذه أكثر وضوحاً فيلاحظها الآخرون ويشعرون بها أكثر مما نشعر بها نحن.

ردة الفعل العاطفية تجاه الضغط النفسي

عند الشعور بالضغط النفسي، لا بدّ أن تولي عظيم الاهتمام لبعض التغيرات الهامة التي قد تطال حياتك ومنها زيادة التوتر، الغضب الشديد والمزاجية. عندما تشعر بضغطٍ نفسي شديد، تلاحظ أنك تعجز حتى عن تحمل مضايقات صغيرةٍ فإذا بها تسبب لك الغضب واليأس، لذلك لا عجب أن ترغب بعرض أولادك للتبني عندما ترغب بالاستلقاء للراحة بعد عودتك من العمل في حين تعلو أصواتهم وهم يلعبون، أو أن ترغب بتحطيم سيارتك بوحشية إذا لم يدر محركها سريعاً، أو أن ترغب بضرب محمصة الخبز بسكينٍ كبيرٍ إذا لم تحمص شرائح الخبز كما تريد.



تتجلى ردات الفعل عند الشعور بالضغط النفسي في انخفاض أو ارتفاع الشهية أو الوزن؛ إذ يفقد بعض الأشخاص شهيتهم للطعام في حين يتحول آخرون إلى تناول الطعام بشراهة. علاوة على ذلك، تتغير قدرتك على مواجهة الضغط النفسي في المنزل والعمل، فقد تعجز عن تدبر أمورك لتسديد فواتير المنزل، وتتوتر عندما يتوقف خط الهاتف الأرضي ويتوقف دماغك عن العمل بشكلٍ جيد في العمل فتتحول الأمور من سيىء إلى أسوء فتنكب على التدخين أو المشروبات الممنوعة (أو الاثنين معاً) لتتمكن من النوم ليلاً لا سيما إذا ما كنت تعاني من الأرق في الآونة الأخيرة.

يعرض الجدول الوارد في الصفحة 21 بعض الأمثلة التي تبيّن ردات فعلٍ متنوعة قد تصدر عن المرء عند شعوره بالضغط النفسي. في حال لاحظت بعض هذه الإشارات بنفسك أو أشار إليها آخرون وأثاروا انتباهك إليها، فاعلم أن أمورك لا تسير بشكلٍ جيد واحذر



واحرص على اتخاذ التدابير المناسبة لحماية نفسك فلا تكن عرضةً للضغط النفسي الشديد. قد لا تلاحظ هذه الإشارات جميعها في بادئ الأمر أو قد تعمد إلى تجاهلها لسببٍ أو لآخر؛ وقد تميل إلى اعتبار ردات الفعل التي تصدر عنك شكلاً من أشكال مرضٍ ألمّ بك وليس نتيجة ضغطٍ نفسي تمرّ به.

ردات الفعل العاطفية تجاه الضغط النفسي

- الشعور بالضغط
- الشعور بالتوتر وعدم القدرة على الاسترخاء
- الاستنزاف العقلي
- الشعور الدائم بالخوف
- زيادة التوتر والتذمر
- نزاع داخلي
- الإحباط والعدائية
- التعب، فقدان القدرة على التركيز أو إنجاز المهام بسرعة
- البكاء سريعاً
- الشعور بالكآبة والحزن والشكّ
- عدم القدرة على اتخاذ القرارات
- رغبة بالهرب والاختباء
- خوف من الوهن أو الانهيار أو الموت
- خوف من الإحراج أو الفشل الاجتماعي
- نقص في القدرة على الاستمتاع والمرح

ردّات الفعل الجسدية عند الشعور بالضغط النفسي

تأتي ردات الفعل الجسدية التي نقوم بها عندما تنتابنا مشاعر قوية لتنقذنا في الأيام التي نعود بها إلى حياة رجل الكهف البسيطة والخطيرة. أما ردات فعل رجل العصر الحجري فتختصر بمعادلة: «القتال أو الفرار» التي تحضّره للقيام بأعمال كثيرة. بعد مرور ملايين السنين، لا تزال لهذه العبارة أهميتها، حيث تظهر فعاليتها عندما يعترض وحش ضخم طريقك مثلاً لكنها لن تكون يوماً الخيار الأمثل عندما يفوتك القطار أو تفقد مفاتيحك. في الحقيقة، يرتفع نبض القلب وضغط الدمّ، نتنفس في شكلٍ أسرع وتصبح حاسة النظر والسمع والشمّ أكثر تيقظاً. تنتج هذه التغيرات عن نشاط هرمونات الضغط التي تُفرزها الغدد في الدمّ كردة فعلٍ على الأحداث التي تواجهنا في حياتنا (راجع الصفحات 2-4)

عندما تستمر ردة الفعل تجاه الضغط النفسي لفترةٍ طويلة أو تتكرر على الدوام في الوقت غير المناسب، يمكن أن تؤدي إلى مجموعة كبيرة من المشاعر المزعجة. تختلف المشاعر الجسدية كمّاً ونوعاً من شخص لآخر، وسندرج لاحقاً (صفحة 24) جدولاً يعرض لأكثرها شيوعاً بين الناس.



ما الطريقة الأفضل لمعالجة أعراض الضغط النفسي الجسدية؟

يعتبر النفس العميق والاسترخاء إحدى أكثر التقنيات فعاليةً لمعالجة ردات الفعل الجسدية التي يقوم بها الجسم عند الشعور بالضغط، وسنأتي لاحقاً على مناقشة هذه التقنيات في شكلٍ مفصل (صفحة 53 إلى 57). في الواقع، يحتاج الإنسان إلى الشعور بالراحة على مدى ساعات النهار وليس حين يكون مسترخياً فقط.

حاول بادئ الأمر أن تلاحظ مشاعرك عبر جسدك، وكلما شعرت أنك على وشك القيام بردة فعلٍ تجاه الضغط حاول أن ترخي عضلاتك فاخفض كتفيك ثم ارخِ عضلات وجهك ومعدتك. كذلك توقف إن استطعت عن العمل واسترح لبعض الوقت، واعمد إلى تسلية نفسك، ثم تنفس بعمق واترك عضلاتك تسترخي إلى أن تهدأ. ابدأ بأخذ نفسٍ عميق وبطيء، ثم خذ نفساً عميقاً، احبسه، عُدّ الأرقام تنازلياً حتى الثلاثة (101، 102، 103) ثم ازفر ببطء.



ردّات الفعل الجسدية عند الشعور بالضغط

- تشنج عضلي
- نبض قلب سريع فجائي وقوي
- نفس ضحل وسريع
- تعرق
- توسع بؤبؤ العين
- حذر شديد
- تغير في الشهية
- ضعف أو رجفان عضلي
- تعب معوي
- مشاكل في النوم
- قلق
- صداع
- ضعف في الأطراف
- مشاكل في الهضم
- رغبة متكررة في التبول
- تعب صدري
- آلام وأوجاع ورعشات حادة
- إمساك أو إسهال
- تعب وضعف
- تفاقم حالات التعب والألم التي تعاني منها
- شعور مستمر بعدم الارتياح والتململ
- آلام في الظهر
- تنميل في القدمين أو اليدين
- نشفان في الفم والحلق
- اضطراب في المعدة

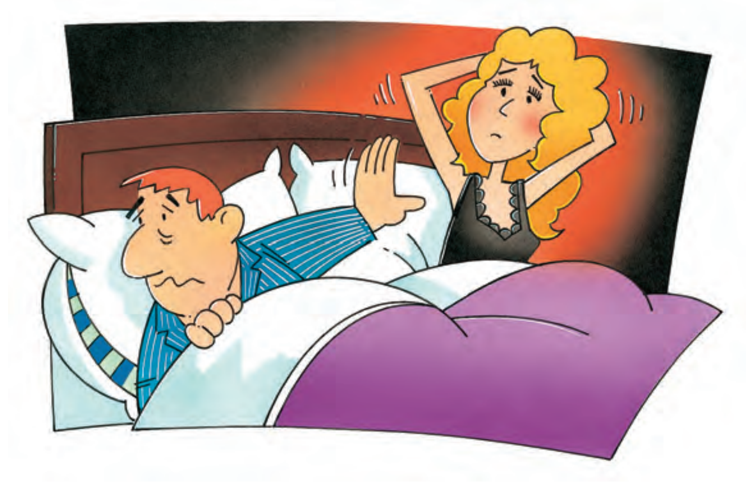
كرر هذا التمرين ببطء واسترخاء بمعدل عشرة أنفاس في الدقيقة. إذا شعرت بالراحة، ابدأ بأخذ نفسٍ واحبسه لمدة ست ثوانٍ وعدّ من 100 حتى 106. (علماً أَن النَّفس الضحل السريع يزيد من شدة ردات الفعل تجاه الضغط النفسي). بعد ذلك عد إلى تمرين النفس السابق ببطء أو استمر بممارسة التمرين الثاني أي النفس البطيء والعميق. لكن احرص في الوقت عينه على الاسترخاء والتفكير في شكلٍ بنّاء وإيجابي وفكّر بالطريقة التي اعتمدتها لمعالجة الوضع الذي تمرّ به وبالطريقة التي ستعتمدها لاحقاً لمعالجته في حال مررت به ثانية.

ردة الفعل السلوكية عند الشعور بالضغط النفسي

يتغيّر سلوك البشر عند الشعور بالضغط النفسي من شخص إلى آخر في شكلٍ كبير. غالباً ما يرفض البعض البقاء وحيداً ويلجأ إلى العائلة والأصدقاء للحصول على الدعم المناسب، في حين ينزوي البعض الآخر ويصبح لامبالياً وكأنه فقد الاهتمام بالآخرين فيرفض دعوات الآخرين معتقداً أن هذه الدعوات لن تسبب له إلّا المزيد من المشاكل.

علاوةً على ذلك، ترى هؤلاء الأشخاص يبحثون دوماً عن الأمان وقد يفقدون القدرة على اتخاذ القرار، حتى أن الذهاب إلى السوبرماركت لشراء علبة من الشاي قد يتطلب منهم تفكيراً عميقاً وتحضيراً طويلاً وكأنهم يخططون للذهاب إلى قمة إڤرست، فيغيرون رأيهم مراراً وتكراراً وقد يناقشون الأمر لوهلة مع الآخرين طالبين رأيهم ليجدوا هذا الرأي غير مجدٍ بعد دقائق معدودة. أكثر من ذلك، لا تستغرب أن تلاحظ الدمعة تترغرغ في عينيهم، ويصبحون صعبي المراس وتكثر شكاويهم، ولا يتوقعون في الغالب أن يتفهم الآخرون وضعهم.





وعند الشعور بالضغط النفسي، تتغير عادات الإنسان الجنسية، فيفقد رغبته الجنسية أو يميل أكثر إلى الجنس العرضي أو الجنس البديل، ومن اعتاد أن يكون ليّن الطباع دمثاً تراه بات حاد الطباع كلاماً وفعلاً.

وليس مستغرباً أن يتحوّل بعض الأشخاص من الهدوء إلى القسوة والإلحاح فيتأكدون مراراً وتكراراً من الأقفال وأزرار التشغيل أو ينظفون الفرن عند الثالثة صباحاً علماً أنهم ما كانوا ليتذكروا أمر هذا الفرن إلّا مرةً كلّ عام.

في الواقع، يُعزى هذا النوع من الأفعال إلى مجهودٍ يقوم به الشخص لإضفاء بعض النظام والثبات على حياته المتبعثرة المتوترة. ومن الملاحظ أن هؤلاء الأشخاص يميلون إلى إنكار هذه التغيرات السلوكية التي تبدو واضحةً بالنسبة للمحيطين بهم. هل تعتقد أن أصدقاءك يلاحظون بعض التغيرات في سلوكك؟ هل تجرؤ على سؤالهم؟ اسألهم ولكن حذار والتصادم معهم فللحقيقة وقعها الخاص في النفوس، وتذكّر أن نكران الحقيقة يخفي وراءه نوعاً من الضغط النفسي!

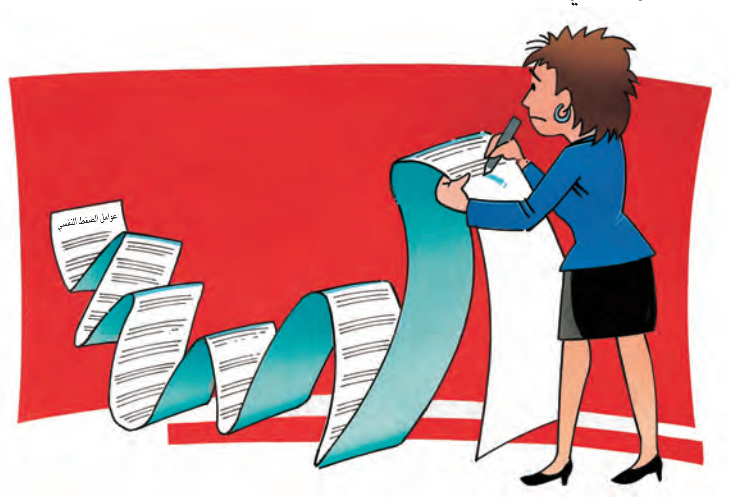
النقاط الأساسية

- قد تسبب التغييرات المتكررة والسريعة نوعاً من الضغط النفسي.
- يُعزى الضغط النفسي إلى أحداث سعيدة وأخرى حزينة.
- قد تكون أسباب الضغط النفسي كامنةً مخفية.
- غالباً ما يكون الضغط النفسي ناتجاً عن مجموعةٍ من الأحداث المترابطة وغير المترابطة.
- غالباً ما يلاحظ الآخرون ضغطك النفسي أكثر مما قد تلاحظه أنت.
- تتنوع ردات الفعل عند الشعور بالضغط النفسي ما بين العاطفية والجسدية والإدراكية والسلوكية.

معالجة المشكلة

تحديد الضغط النفسي

أصعب ما في الضغط النفسي هو الاعتراف به، أما ما يلي هذا الاعتراف فيُعتبر سهلاً نسبياً. ما إن تعترف بمرورك بمرحلة من الضغط النفسي مع ما تسببه من ردات فعل، يصبح تحديد الأسباب ومعالجتها والتخلص من أعراض الضغط أمراً بسيطاً. ولا يغيبنّ عن بالك أن اللجوء إلى أشخاص تثق بهم وتحترمهم يساعدك كثيراً على تخطي الضغط.



سجل الضغط النفسي

اعمد بادئ الأمر على إعداد لائحة تعدد فيها علامات الضغط النفسي وتشير فيها إلى مدى حدة كلٍ منها ومدتها الزمنية. بعد ذلك، حضّر لائحةً أخرى تذكر فيها الأسباب المحتملة لهذا الضغط النفسي وصنّفها ضمن عدّة فئات.

ولا تنسَ أن بعض الأمور الصغيرة المزعجة قد تكون مصدر ضيقٍ أكثر من مشاكل الحياة الكبيرة.

بعد أن دوّنت الأسباب المحتملة كافةً والتي تعتقد أنها تسبب لك الضغط النفسي، صنّفها ضمن الفئات التالية: الأسباب التي يمكن أن تجد لها حلاً عملياً، الأسباب التي تختفي مع مرور الوقت، والأسباب التي لا يمكنك تغييرها. واعلم أنه من الأفضل أن تتجاهل الأسباب التي تندرج ضمن الفئتين الثانية والثالثة، فقد حان الوقت لتتوقف عن التفكير في تلك الأسباب التي يصعب تغييرها، كما أن ابنتك المراهقة لا شكّ ستتراجع يوماً ما عن رغبتها في خوض غمار مهنة عرض الأزياء وتعود إلى مقاعد الدراسة، وإلاّ من يدري فقد تنجح في هذا المجال وتصبح إحدى أغنى أغنياء العالم! تذكر دائماً أن المشاكل الخارجية ستتحول بعد شهرٍ من اليوم إلى مجرد ذكرى.

تأكد دائماً أن لكلّ مشكلةٍ تقريباً حلاً مناسباً، لذلك ضع لائحةً بهذه الحلول، وجرّبها علّك تتمكن من تحسين أوضاعك والمضي بها نحو الأفضل.

لكن لا تنسَ أن بعض هذه الحلول قد يضايق الآخرين، وتذكّر أن الاهتمام بالمصلحة الشخصية لا يعني أنك إنسان سيّئ وبغيض لا سيما وأن لا فائدة تُرجى من إنسان متوتر مبعثر.

ارصد التقدّم الذي تحرزه

تتجلى الخطوة التالية في رصد ردات فعلك عند الشعور بالضغط النفسي من خلال تدوين التغييرات التي تطال طبيعة علامات الضغط ومدى حدّتها ومدتها الزمنية.

مذكرات حالة ضغط نفسي		
علامة الضغط النفسي	**معدل حدتها من عشرة**	**مدتها الزمنية**
الأرق	غالباً ما أبقى مستيقظاً لساعات (10/9)	منذ ستة أسابيع
الضغط	أخاف من الذهاب إلى العمل صباحاً (10/7)	منذ ثلاثة أشهر على الأقل
دقات قلبٍ سريعة	أشعر أحياناً أنني على وشك الإغماء (10/5)	منذ أسبوعين
بعد مرور ستة أسابيع		
الأرق	صعوبة في النوم (10/5)	ثلاث ليال من الأسبوع الماضي
الضغط	أفضل في ما يتعلق بالذهاب إلى العمل في حال توقفت لتناول الإفطار في مقهىً مجاور (10/3)	
دقات قلبٍ سريعة	شعرت أنني أفضل خلال الأسبوع الماضي (10/1)	
بعد مرور ١٢ أسبوع		
الأرق	أشعر أنني أفضل بعد أن غيّرت من توقيت النوم وواظبت على ممارسة الرياضة (1-10/2)	
الضغط	بدأت أفكر في خطوتي التالية في ما يتعلق بالعمل، هل حان الوقت لذلك؟ (10/1)	
دقات قلبٍ سريعة	أشعر أنني أفضل بعد أن واظبت على ممارسة تمارين خاصة للتنفس والاسترخاء (10/1)	

أسباب الضغط النفسي والحلول المحتملة					
الفئة	أسباب الضغط النفسي المحتملة	نوع الضغط النفسي			الحلول المحتملة
		له حلّ عملي	يتحسن مع مرور الوقت	لا يمكن أن يتغير	
العائلة والأصدقاء	أصيبت أمي بعد تعرضها للسقوط			X	لا يمكنك أن تغيّر ما حصل، تأكد من حصولها على الدعم العائلي الكافي
	تركت ابنتي الجامعة		X		هي مقتنعة بهذه الخطوة ومع الوقت ستعتاد على الفكرة
	أشعر أنني وحيد	X			الحلّ بين يديك: تقرّب من العائلة، اذهب إلى الأندية، مارس الرياضة والأعمال التطوعية، شارك في السياسة المحلية والنشاطات التعليمية
العمل	أضغط نفسي كثيراً	X			يمكنك أن تتخذ خطوات عملية: نظّم وقتك، فاوضٍ أكثر، أعطِ نفسك مجالاً للتفكير، أعطِ الأولوية للأنشطة، خذ استراحات خلال اليوم، ناقش عبء العمل مع مديرك أو زملائك، أعِدّ تنظيم المهام لتحقيق التوازن
	موجبات نهاية العام		X		ستنتهي هذه المرحلة وينتهي ما يرافقها من ضغط
نشاطات مسلية	أمضيت وقت فراغي في مشاهدة التلفاز	X			طوّر مجموعة أكبر من النشاطات الترفيهية: الفنون/الحرف، الرياضة، مشاهدة الأفلام، الحفلات، المسرح، القراءة ...
أمور مادية	حساب البطاقة الائتمانية	X			توقف عن استعمالها أو استعملها فقط عند الضرورة
الصحة والمظهر الخارجي	التقدم في السنّ			X	تقبّل الفكرة وتقدّم في السن بروحٍ مرحة
جوّ المنزل	زوجي يمضي وقتاً طويلاً في إعادة تغيير الديكور	X			اعرضي المساعدة، وتحلي بالصبر!



بعد مرور أسبوع، كرر العملية مجدداً لتتمكن من تقدير مدى تحسّن أحوالك، وفي حال لاحظت أن بعض هذه الحلول لم تأت بنتائجها المرجوة، انتقل إلى حلول بديلة.

قيّم نفسك باستمرار إلى أن تشعر أنك تمكنت من تقليل العوامل التي تسبّب لك الضغط النفسي وأنك استعدت زمام الأمور. واعلم أن أحوالك ستتحسن من دون شكّ في خلال فترةٍ زمنية تتراوح ما بين ستة أشهر واثني عشر شهراً.

حاول السيطرة على أسلوب حياتك

هل تشعر أن أعمالك كثيرة وأن مسؤولياتك أكبر؟ لتفادي الشعور بالغرق في كومة المهام والمسؤوليات المناطة بك، اعمد إلى تصنيفها ضمن «ما يتعين عليك القيام به» «وما يتوقع منك القيام به» «وما لا يتعين عليك القيام به». في ما يلي نعرض لنقاط لا شكّ ستساعدك على تحسين أحوالك والسيطرة على حياتك في شكلٍ أفضل:

- ضع جدولاً يومياً أو أسبوعياً للأعمال ولا تنسَ أن تُدرج ضمن هذه الأعمال ما يسليك ويُدخل البهجة والسرور إلى نفسك.
- خطط للمستقبل ولا تبقَ أسيراً لأخطاء الماضي وخيباته.

ساعد نفسك عن طريق اتباع الخطوات التالية:

1. ضعِ جدولاً يومياً بأعمالك وأعطِ لكلّ نشاط علامة من عشرة وفقاً للتسلية التي تشعر بها عندَ القيام بهذا النشاط وعلامة من عشرة وفقاً لجودة ما نفذته من أنشطة. احرص على مراقبة تقدّمك كل بضعة أيام.



2. ضع لائحةً بالأمور التي يتعيّن عليك القيام بها.
3. ضع جدولاً بالأعمال التي يتعين عليك القيام بها وفقاً لما يلي:
   - الأعمال التي يجب أن تقوم بها
   - الأعمال التي تسلّيك
   - الأعمال التي تقوم بها على أكمل وجه.
4. ركز على الأهداف التي يمكن إنجازها في وقتٍ واحدٍ أو باتباع خطوات بسيطة.
5. أعد النظر في أساليب التفكير غير المساعدة: «لا يمكنني مواجهة هذا الأمر»، «عليّ أن أتخلص من هذا الأمر». فكّر في مدى صحة هذه الأفكار وفتّش عن طرق أخرى للتفكير في مشاكلك ومعالجتها.
6. دوّن المشاكل التي تواجهك وخيارات التغيير المحتملة ثم جرّبها بدءاً من تلك التي يسهل تنفيذها.

- توقف عن التدخين، والمشروبات الممنوعة والمشروبات التي تحتوي على كافيين، مارس الرياضة بانتظام، تناول طعاماً صحياً، خذ قسطاً وافراً من النوم.
- حاول أن تجد بعض الوقت للراحة والاسترخاء.
- اطلب مساعدة العائلة والأصدقاء لتغيير نمط حياتك.

أفكار سلبية وغير مفيدة

غيّر أفكارك

لتغيير طريقة تفكيرك، ما عليك إلا اتباع ما يلي:

- أعد النظر في طريقة تفكيرك. ابتهج بنجاحاتك وكافأ نفسك عليها وتحدى الانتقادات.
- فتّش عما يراودك بشكلٍ تلقائي ومن دون أي جهدٍ من أفكار سلبية لا تمت للحقيقة بصلة ولا تعرف كيف تبعدها عنك. دوّنها على ورقة لتبدأ بمعالجتها وتذكّر أن ردات الفعل السريعة والفعالة تُصبحً أسهل مع الممارسة.
- تعلّم كيف تحدد الأفكار السلبية وتستبدلها بأخرى أكثر واقعية، وتذكر دائماً أنه مع الممارسة الدائمة تصبح الأمور أكثر سهولة. لذلك كفاك مضيعةً للوقت ودوّن أفكارك إلى أن تتخلص منها بشكلٍ تام.
- قاوم الإغراءات لتتمكن من التخلص من الأفكار السلبية، لكن لا تعطِ لنفسك الأعذار فتجاهل المشكلة ليس بالحلّ الأمثل.
- دوّن كلّ يوم الأفكار السلبية التي تراودك وردّات فعلك تجاهها. قد تحتاج إلى معالجة ما بين 50 و100 ردة فعل تجاه أفكار سلبية على أرض الواقع قبل أن تتمكن من إبعادها عن رأسك. دوّن ما تستطيع تدوينه من أفكار سلبية وردات فعلٍ لتبدأ بمعالجتها وتذكر دائماً أن الأمور تصبح أسهل مع الممارسة.

يتعيّن عليك بشكلٍ خاص أن تأخذ بعين الاعتبار أربعة أشكال من الأفكار السلبية التي تراودك باستمرار.

فعلى سبيل المثال، إذا انتقلت إلى وظيفة جديدة وشعرت أن زملاءك في العمل لا يحبونك:

1. س: ما صلة هذه الأفكار بالواقع؟
ج: يبتعد الجميع عني ويبتسمون.
2. س: ما هي التفسيرات البديلة؟
ج: الجميع مشغول، لا أحد يملك الوقت لإقامة علاقة مع أي شخص آخر.
3. س: ما هي نتائج هذه الأفكار وسلبياتها؟
ج: قد تؤثر هذه الأفكار على الطريقة التي أقدّم فيها نفسي لزملائي في العمل.
4. هل تحاول التوصل إلى استنتاجات أو أنك تعمد فقط إلى لوم نفسك من دون أي حاجةٍ لهذا اللوم؟

حددّ الأفكار السلبية وغير المفيدة

عددّ الأفكار السلبية التي تراودك يومياً وكم من الوقت تلازمك.

فعلى سبيل المثال، قد تشعر أنك ترغب في مناقشة أعمال صيانة رخيصة في المنزل لأنك لا تجد سبباً واضحاً للتذمر، أو قد تتحدث عن اجتماع فاشل في العمل لأنك غير كفؤٍ بعملك.

في خلال بضعة أيامٍ ستلاحظ تغيراً في سلوكك.

فإذا شعرت أنك تقوم بعملٍ يعزز من أفكارك السلبية، تجنّبه.

وعلى العكس من ذلك واظب على ممارسة عملٍ يخفف من هذه الأفكار ويبعدها عنك.

استعمل الأفكار السلبية كإشارة إلى ضرورة العمل، لذلك دوّنها على ورقةٍ بشكلٍ يومي.



حللّ أفكارك

لا نفكر عادة في أسلوب تفكيرنا ولا شكّ في أنه يحمل في طياته بعض الصعوبة في البداية، لا سيما وأنه يصعب على المرء أن يفكر في خيارات أخرى، خصوصاً عند الشعور بثقل الضغط النفسي.

لذلك، اعمد إلى تدوين ما يثير قلقك وعد إليه عندما تكون مرتاحاً. لا تتوقع أن تجد دائماً إجابات شافية بل حاول باستمرار التفتيش عن حلول تساعدك على التفكير والعيش في شكلٍ إيجابي. فإذا شعرت أن كلَّ حركة تتطلب منك مجهوداً خاصاً، احرص على فعل المزيد؛ فالعمل الجاد سيكون في هذه الحالة أفضل ردة فعل!

اعمل واستفد!

في الحركة بركة، لأن الحركة:

- تحسن من أحوالك وشعورك: تسليك وتمنحك شعوراً بأنك تمسك زمام الأمور في كلّ ما يتعلق بحياتك وإنجازاتك ومتعتك.
- تمنحك القوة والصبر فلا تشعر بالتعب أو الوهن.
- تعطيك دافعاً للعمل، فكلما عملت رغبت في العمل أكثر فأكثر.

عشرون سؤالاً لتتمكن من معالجة ما يراودك من أفكارٍ سلبية

1. هل هي مجرد أفكار أم حقيقة؟
2. هل تؤدي إلى استنتاجات معينة؟
3. ما هو البديل؟
4. ما تأثير هذه الأفكار عليك؟
5. ما هي حسنات هذه الأفكار وسلبياتها؟
6. «ما معنى الحياة؟»: هل تجد لهذا السؤال جواباً شافياً؟
7. هل أفكر بطريقة متشائمة أم متفائلة؟
8. هل تبدو هذه الأمور واضحة إلى حد أنها تنطبق على إحدى المعادلتين التاليتين: «دائماً أو أبداً» و«كل شيء أو لا شيء»؟
9. هل الأمور سيئة بســبب حدث أو تغيير معين؟
10. هل تطغى نقاط الضعف لديَّ على ما أتمتع به من نقاط قوة؟
11. هل يبدو اللوم أمراً مناسباً؟
12. ما علاقتي بكلّ هذه الأمور؟
13. إلى أيّ مدى يمكن أن أكون مثالياً؟
14. هل أعاني من الازدواجية؟
15. هل لهذا الضغط جانب سيئ فقط؟
16. هل تتجه الأمور إلى الكارثة؟
17. هل تخطت الأمور حدودها؟
18. هل أعيش الحياة كما هي أم كما أحب أن تكون؟
19. ما العمل لنغير من حال هذه الأمور؟
20. ما عساي أفعل لتغيير النتائج؟



- تساعدك على التفكير في شكلٍ سليم.
- ترضي من حولك من أشخاص.

ضع جدولاً لأعمالك

يزودك جدول الأعمال بمعلومات عما تقوم به الآن وما يمكنك القيام به في المستقبل. غير ذلك يؤكد جدول الأعمال أنك تعمل وتستفيد من وقتك ومهاراتك.

حاول وعلى مدى ثلاثة أيام متتالية أن تضع جدولاً لما تقوم به من أعمال بالتفصيل وامنح لكل عمل علامة من صفر (العلامة الأدنى) إلى 10 (العلامة الأقصى) وصنفها ضمن فئات: التسلية، المتعة، الإنجاز والمهارة.

وهكذا فإن تسلية 10 تعني أن ما تقوم به يمنحك متعةً كبيرة، في حين أن إنجاز 10 تعني أنك تفخر بما قمت به من عمل.

لكن انتبه إلى تصنيف عملك وامنحه العلامة المناسبة في حينه؛ بمعنى آخر لا تنهِ أعمالك ومن ثم تعود إليها لهذا الغرض. وغير ذلك، أقم العلاقةَ بين عملك ونتائجه أثناء قيامك به ولا تسترجع ذكرى عملٍ مثالي قمت به في ما مضى للقيام بهذا التصنيف.

خطط لأعمالك

ما هي الأمور التي تودّ أن تحسّنها؟ كيف تحسّنها وتمضي بها نحو الأفضل؟

حاول أن تضع خطة عمل مسبقة لكلّ يوم واحرص على أن تشمل هذه الخطة أعمالاً تبعث في قلبك المتعة والسرور.

- يمنحك تنظيم الوقت شعوراً بأنك تمسك زمام الأمور وتسيطر على حياتك.
- ينظم إطار العمل اليومي أو الأسبوعي حياتك بشكلٍ ممتاز.
- عندما تضع خطة عملٍ أسبوعية أو يومية وتنظم وقتك، تتحول هذه الأعمال إلى وحداتٍ قابلة للإدارة وغير مرهقة.

نماذج عن المشاكل التي قد تواجهك وبعض الحلول المحتملة

دوّن المشاكل التي تواجهك خلال النهار ومن ثم ضع لائحةً بالوسائل التي يمكنك اعتمادها لمواجهة هذه المشاكل وحلّها.

المشاكل	الحلول
x دعت زوجتي والديها إلى الغداء ولا أعرف كيف أتعامل مع الأمر.	√ لو دوّنت ما عليك فعله لن تكون الأمور عظيمة كما تبدو بالنسبة إليك. يمكنك أن تقسّم واجباتك ولا ضرورة للقيام بها جميعها في الوقت عينه.
x يصعب عليّ معالجة الفوضى في العمل.	√ سبق وقمت بأمور أصعب منها بأشواط.
x لا أرغب في الذهاب إلى صف الرياضة	√ قد لا أرغب في ذلك الآن إلا أنني لطالما رغبت بذلك سابقاً. من الأفضل أن أمارس الرياضة فهي ستمنحني شعوراً جيداً في ما بعد.
x أعتقد أنني غير جاهز للقيام باتصالٍ هاتفيٍ صعب الآن.	√ لن أعرف مدى جهوزيتي للقيام بالأمر قبل أن أقوم به. لو انتظرت إلى أن أصبح جاهزاً لن أقوم به أبداً. لا شكّ أنني سأشعر بتحسن حين أنتهي من هذا الاتصال.
x لن أتمكن من إتمام ما خططت للقيام به لضيق الوقت.	√ لا يمكن لأحد أن ينهي دوماً ما خطط لإنجازه. فكّر في ما أنجزته وليس في ما لم تنجزه بعد.
x أنا محتار بين أمرين مهمين ولا أعرف بأيٍّ منهما أبدأ.	√ اتبع الترتيب الأبجدي! فالمهم هو أن تبدأ بالعمل. ما إن تبدأ بالعمل حتى تتبلور الأمور أمامك فيسهل عليك تحديد خطوتك التالية.



حاول إنجاز معظم أعمالك

- حاول أن تكون مرناً ولا تكن عبداً للروتين.
- فكّر في الأمور البديلة؛ فخيار النزهة والسماء تمطر لا يبدو جيداً.
- التزم بخطة العمل التي وضعتها وإذا حظيت ببعض الفراغ حاول أن تشغله بنشاطات ممتعة تبرع فيها.
- خصص لكل عمل ساعة أو نصف ساعة.
- انتبه إلى الوقت الذي يستغرقه القيام بكلّ عمل وليس إلى الأعمال التي أنجزتها خلال الوقت المتاح لك. فالمطلوب منك هو أن تزيل الأعشاب لمدة ساعة وليس أن تجمع أطناناً من الأعشاب!
- التزم بالجدول الزمني التي وضعته، واعمل بجهدٍ للوصول إلى النتائج المرجوة.
- أعد النظر في ما قمت به من أعمال؛ ما هي الأمور التي استمتعت بإنجازها؟

الشروع في العمل

حاول أن تواجه مشاكلك عن طريق اعتماد الطرق التالية:

- ضع لائحةً بالأعمال التي كنت تؤجلها كتصليح السيارة أو الاتصال ببعض الأقارب المزعجين.
- صنّف هذه المهام من الأكثر أهمية إلى الأقل أهمية وحاول أن تنجز المهم منها. فإذا كانت سيارتك تصدر أصواتاً مزعجة ولم تعرضها على ميكانيكي منذ أشهر طويلة، احرص على إعطاء هذه المهمة الأولوية.
- قسّم المهام الأولى إلى عدة مهام صغيرة:

ألقِ نظرة على جدول أعمالك لتتأكد من أنك لا تحتاج إلى السيارة لأمور طارئة.

فتّش عن رقم هاتف الكاراج حيث ستضع سيارتك، اتصل واحجز موعداً.

- عندما تواجهك مهمة صعبة، حلّلها مرات عديدة خطوةً بخطوة. بهذه الطريقة تحضّر الأعمال التي ستقوم بها وتخطط لما ستقوله، وتفكر في الخيارات المطروحة لمعالجة التعقيدات التي قد تطالعك.



دوّن الصعوبات التي تواجهك

دوّن الصعوبات التي تواجهك والطرق التي اعتمدتها للتخلص منها. توقف عن التدوين عندما تتحسن أحوالك وتُسرّ بما قمت به من أعمال وتشعر أنك جاهز لإعادة الكرّة.

- عندما تنتهي، دوّن مباشرةً ما قمت به من أعمال على جدول أعمالك وصنّفها ضمن فئتين: المتعة والإنجاز.
- ركّز على الإنجازات.

وإذ يبقى احتمال الشعور بالضغط النفسي موجوداً على الدوام، تذكر:

- أن تلقي نظرةً على لائحة أولوياتك.
- أن تعالج المهمة التالية بالطريقة نفسها.

النقاط الأساسية

- عندما تشعر أنك تعاني من ردات فعل تجاه الضغط النفسي، عليك أن تحدد الأسباب وتعمل على مواجهتها.
- ضع لائحةً تعدد فيها علامات الضغط النفسي.
- ضع لائحةً تعدد فيها أسباب هذا الضغط النفسي.
- راقب التغيرات التي قد تطرأ على طبيعة هذه العلامات، حدتها ومدتها الزمنية.
- تجنّب الأفكار السلبية وفتّش عن حلول مناسبة لها.
- جرّب الحلول التي وجدتها.
- تعتبر الخطط والنشاطات سلاحاً عظيماً يهدد الضغط النفسي ويفتك به.

الأنظمة الدفاعية لمواجهة الضغط النفسي

حصّن نفسك دائماً ضدّ الشعور بالضغط النفسي من خلال فهم العوامل التي تسبب لك الضغط النفسي وتعلّم كيفية تجنبها أو تصحيحها أو التأقلم معها. في الحقيقة، تكمن الأساليب الدفاعية الأساسية في أعماقنا وتتألف عادةً من اللياقة البدنية والعقلية انطلاقاً من مقولة «العقل السليم في الجسم السليم».

الأساليب الدفاعية الجسدية

إن فرصة تطوير أساليب الدفاع الجسدي متاحةٌ أمام الجميع عبر اتباع أسلوب عيشٍ صحي ومرح والاعتناء بأنفسنا في شكلٍ دائم.



النوم

لا بدّ أن نحرص أولاً على النوم بشكلٍ كافٍ، فالنوم الصحي يساعدنا على الاسترخاء بشكلٍ أفضل (راجع الصفحات 53 – 57). وكما يقول ماكبث في مسرحية شكسبير: «يحيك النوم لنا ثوباً من العناية». يختلف عدد ساعات النوم التي قد يحتاجها الجسم من شخص لآخر، إلا أن الجميع يتفق على أن الجسم يحتاج عند الشعور بالضغط النفسي إلى ساعات نوم أطول من تلك التي قد يحتاجها في الأيام الهنيئة الهادئة. لكن وعلى كلّ حال انتبه دائماً إلى أن النوم الطويل يؤثر عليك بشكلٍ سلبي تماماً كالنوم لساعات قليلة. تنتشر مشاكل النوم بين الناس الذين يمرون بفترات ضغط نفسي بشكلٍ ملحوظ، إلا أن ذلك لا يعني أن تقلق بشأن بضع ليالٍ أضاع في خلالها النوم طريقه إلى عينيك، إذ يمكنك أن تعوّض ما فاتك من نومٍ في ليلة واحدة.

لو حصل وأصابك الأرق في إحدى الليالي، حاول أن تخفف من استهلاك الشاي والقهوة والمشروبات الغازية التي تحتوي على كافيين خلال ساعات النهار. تناول طعامك مبكراً وتحاشى القهوة والشاي – ما لم تكن خالية من مادة الكافيين – في فترة ما بعد الظهر والمساء.

غير ذلك، حاول أن تُرهِق نفسك من خلال ممارسة بعض التمارين الرياضية كالمشي السريع أو البستنة ومن ثم الاستحمام وتخصيص بعض الوقت للتأمل وتنظيف الذهن قبل أن تجلس في سريرك استعداداً للنوم عبر قراءة كتاب ما أو مشاهدة التلفاز أو حتى الانتظار والصبر إلى أن ينال منك النعاس وتغفو.



عندما تخلد إلى النوم، إياك والتفكير بمشاكلك، فكما يُقال الصباح رباح! وفي حال لم تغمض عيناك أو استيقظت في منتصف

الليل وفاتك قطار النوم، انهض من فراشك واتجه إلى المطبخ. هناك دلل نفسك بكوب شرابٍ، ويُفضل أن يكون حليباً وليس شاياً أو قهوة. العب شوط انتظار وصبرٍ جديد أو الجأ إلى أي لعبة أخرى لا تحتاج منك إلى أي تفكيرٍ مضنٍ، كأن تُخرج دولاب الجوارب أو صندوق العدة وتعيد ترتيبه. بعد ذلك عد إلى سريرك وحاول النوم. وأياً كان ما اخترت القيام به، لا تبقَ في سريرك أسيراً للقلق.

حاول قدر المستطاع أن لا تتناول حبوباً مسكنة إلا إذا كان الأمر مؤقتاً أي لليلة أو ليلتين رغبت في أثنائها وضع حد لحالة الأرق التي تلازمك، إذ لا يخفى على أحدٍ ما تسببه هذه المسكنات من تعبٍ ودوار في الصباح ، والأخطر من ذلك أنك قد تعتاد عليها فتصبح بالتالي حاجةً ملحة تزيد من ضغطك النفسي أكثر فأكثر.

الغذاء والتغذية

حاول دائماً أن تحافظ على وزنٍ مثالي يتناسب وقامتك. في الواقع، يتعين على كل إنسان أن يتبع حمية غذائية ملائمة يتجنب من خلالها الأخطار الصحية التي قد تنتج عن الوزن الزائد ويقلل من خطر زيادة احتمال الإصابة بأمراض ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالعادات الغذائية كأمراض القلب والضغط وسرطان الأمعاء والسكري المتأخر. نلاحظ حالياً ارتفاعاً كبيراً في معدل البدانة زاد معه إقبال الناس على الحميات الغذائية (حميات غذائية مترددة) التي باتت تشكل سبباً للضغط النفسي ونتيجةً له. ولمّا كان هذا القسم يتناول حسنات العادات الغذائية الصحية، لا بدّ من الإشارة إلى أن المساعدة المختصة والدعم المنظم بالإضافة إلى الحمية باتت أموراً ضرورية في أيامنا هذه، لا سيما وأن المحاولات الشخصية للتخفيف من الوزن لن تأتي بالنتائج المرجوة إلا إذا كانت منظمة في شكلٍ صحيح.

تكمن المبادئ الأساسية لحمية غذائية صحية في تناول أقل كميات ممكنة من الدهون والمأكولات الدهنية لا سيما تلك التي تحتوي على الدهون المشبعة والكولستيرول. عوضاً عن ذلك، أكثر من تناول الحبوب، الفاكهة والخضار الطازجة الغنية بالألياف الغذائية وخفف من تناول الأملاح والسكريات.

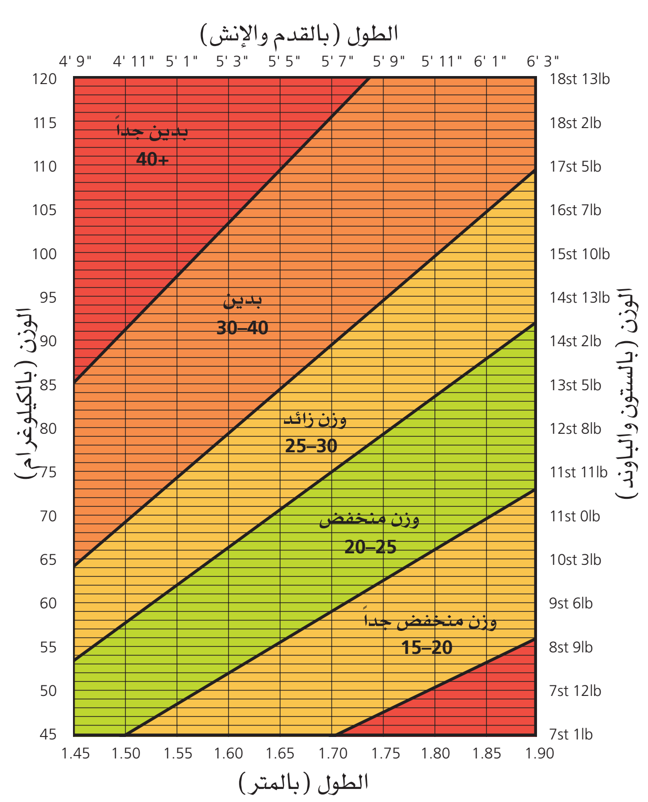
ما هو وزنك المثالي؟

- يعتبر مؤشر كتلة الجسم طريقة ممتازة لقياس الوزن الصحي.
- خذ طول قامتك (الوحدة المستعملة هي المتر) ووزنك (الوحدة المستعملة هي الكيلوغرام)
- احتسب مؤشر كتلة جسمك على الشكل التالي:

$$\text{مؤشر كتلة الجسم} = \frac{\text{الوزن (كلغ)}}{\text{قامتك (متر)} \times \text{قامتك (متر)}}$$

$$\text{مثال: } 24.8 = \frac{70}{1.68 \times 1.68}$$

- عليك أن تحاول المحافظة على مؤشر كتلة جسمٍ يتراوح بين 20 و25.
- اعتمد على معطيات الرسم البياني أدناه لتحدد مؤشر كتلة الجسم. حدد وزنك وطول قامتك، تشكل نقطة التقاء الخطين مؤشر كتلة جسمك.



قد يكون الأمر صعباً خصوصاً أنه يتعارض مع رغبة معظمنا في تناول مأكولات عزيزة على بطوننا، كوجبة غداء يوم الأحد التقليدية وما تتضمنه من لحومٍ وبطاطس مشوية. حاول قدر المستطاع الالتزام فوراً بحمية غذائية، إذ يُفضلُ في الدرجة الأولى أن تغير من عاداتك أولاً وتضيف مأكولاتٍ جديدة قبل أن تنقطع تماماً عن تناول بعض الأصناف التي تسبب لك الوزن الزائد حالياً. في حال كنت من محبي غداء يوم الأحد ومناصريه، فلا تحرم نفسك منه في شكلٍ كامل، إنما حاول فقط الابتعاد قليلاً عن الأصناف الدهنية. تذكر دائماً أن تغيير نظامك الغذائي ليس قصاصاً بقدر ما هو نوعٌ من أنواع المتعة.

انتبه أيضاً إلى أنواع المشروبات التي تتناولها؛ فالإكثار من الشاي والقهوة قد يكون محفزاً إضافياً لزيادة الوزن، كذلك الأمر بالنسبة لتناول المشروبات الممنوعة بشكلٍ مفرط. فهذه المشروبات لم تكن يوماً صديقةً للصحة. علاوةً على ذلك، يتعين عليك أن تخفف من تناول المشروبات الغنية بالسكر أو الكافيين.

النشاط الجسدي

للحفاظ على جسمٍ رشيق نحيل فهناك طريقة واحدة لا ثاني لها، ألا وهي المواظبة على ممارسة التمارين الرياضية بشكلٍ يوميّ. لا داعي للخوف فهذه التمارين قد تستغرق مجرد 20 دقيقة تقضيها مشــياً في الهواء الطلق، كما أن ممارسة أنواع أخرى من التمارين الرياضية لن يكون إلا أمراً جيداً لا بل ممتازاً. في الحقيقة، أقل ما يمكن الاستفادة منه هو الاستمتاع باسترخاء جسدي وذهني على مدار الساعة، مع النوم المريح والمحافظة على شهيتك. لصحتك أيضاً حصةٌ من منافع التمارين الرياضية، إذ تجنبك هذه التمارين الأمراض وتخفف من سرعة نبض القلب وضغط الدم وتحسّن من أحوالك ومزاجك. غير ذلك، تساعد التمارين الرياضية على الصعيد الاجتماعي إذ تتيح أمامك المجال للتعرف إلى أصدقاء جدد. والأهم من ذلك كلّه هو اختيار هذه التمارين الرياضية، إذ عليك أن تختار منها ما يُدخل السرور والمتعة إلى قلبك، الأمر الذي يشكل بالنسبة إلى بعض مشكلةً كبيرة!



ساعد نفسك بممارسة الرياضة

أياً كان نوع الرياضة الذي قررت أن تمارسه، تذكر دائماً ما يلي:

- قم ببعض تمارين التحمية لدقيقتين أو ثلاث قبل أن تبدأ بتمارين التمدد أو الركض.
- ارفع من حدة هذه التمارين تدريجياً ولا تتخطَّ قدرتك على التحمل بل مارس الرياضة وفقاً لطاقتك وقدرتك (ليكن نَفَسُك مؤشراً يدلك على قدرتك على التحمل). في حال شعرت أن هذه التمارين تؤذيك، توقف فوراً.
- إذا شعرت بالتعب الشديد، توقف وخذ قسطاً من الراحة، فغداً لناظره قريب!
- عندما تتوقف، افعل ذلك رويداً رويداً لتجنب التشنج.
- مارس الرياضة ثلاث مرات في الأسبوع لمدة 20 دقيقة لكل مرة وفق طريقة تكون فيها مرتاحاً ولا تقطع أنفاسك، فبهذه الطريقة تحفز العضلات وكذلك دورتك الدموية.



الأساليب الدفاعية العقلية

يساعدك تحسين الصحة واللياقة في شكلٍ عام على حماية نفسك من الضغط النفسي ويقلل من تأثيره. قد تكون بعض الأمور بحدّ ذاتها سبباً للضغط النفسي، إلا أن ردة فعلنا إزاء هذه الأمور تتوقف على سلوكنا ومعتقداتنا وقيمنا. يملك العقل مجموعة من آليات الدفاع التي سبق وتحدثنا عنها في فصل سابقٍ من هذا الكتاب. وإذ تبدو هذه الآليات مفيدة على المدى القصير، قد تشكل أيضاً حاجزاً للتأقلم مع الضغط النفسي ومواجهته.

في الحقيقة، عند مواجهة الضغط النفسي، قد لا نتمكن من العثور على استراتيجيات مناسبة وكافية، لذلك يتعين علينا أن نتعلم مهارات جديدة من التعليمات والسيطرة الذاتية.

الأساليب الدفاعية الاجتماعية

لا شكّ في أن الدعم الذي قد تحصل عليه من الزوج أو الشريك أو قريب أو نسيب أو جار أو مجموعة أو جماعة قد يمنحك مناعةً ضدّ تأثير الضغط النفسي. ومن أساليب الدعم الدفاعية الاجتماعية التي يمكنك الاعتماد عليها لمواجهة الضغط النفسي نذكر: اللجوء إلى صديق حميم، تفادي العزلة، تبادل المعلومات في ما يتعلق باستراتيجيات المواجهة والنصح والمساعدة العملية. فالأشخاص المحرومون على سبيل المثال يبلون حسناً عند حصولهم على الدعم الاجتماعي أكثر من أولئك الذي لا يحصلون عليه. إلا أن الدعم الاجتماعي المفرط كالانخراط المفرط مثلاً قد يسبب ضرراً أكثر من الضرر الذي قد ينتج عن قلة الانخراط. علاوةً على ذلك، يتوقف الدعم الذي يقدمه الآخرون لك على الطريقة التي تعتمدها لطلب هذا الدعم.

التعليمات الذاتية

عندما نكتسب مهارةً جديدة كقيادة السيارة مثلاً، فإننا نتعلمها عبر مجموعةٍ من الملاحظات والتعليمات. في البداية، يشرف

شخصٌ آخر على مساعدتنا لاكتساب هذه المهارة، بعد ذلك تصبح المسألة مسألة تكرار نعطي خلالها التعليمات لأنفسنا، فما إن نكتسب مثلاً مهارة قيادة السيارة حتى نجد أنفسنا نقود سيارتنا بطريقةٍ تلقائية حتى نكاد لا نفكر في الأمر.

في الحقيقة يمكننا اتباع عملية مشابهة لعمليات التفكير اليومية تتألف من الخطوات التالية:

- المراقبة
- التعليمات
- التعليمات الذاتية
- القدرة التلقائية على القيام بالأمر.

فعلى سبيل المثال، لنفترض أنك تشعر بالضغط النفسي نتيجةً لبعض الاختبارات التي يتعين عليك أن تخضع لها أو لبعض المقابلات الوظيفية. الجأ أولاً إلى بعض الخيال قبل خوض غمار الحدث المنتظر إذ تساعدك هذه الطريقة على الانتباه إلى أفكارك في حالات الضغط الوشيكة. ما هي الأمور التي تقولها لنفسك؟ هل تقول: «يا إلهي ماذا عساي أقول؟»، أم «أتمنى أن ينتهي كلّ ذلك»، أم «لو لم أقم بذلك»، أم «بقي أمامي ساعتان» أم «لا شكّ أنهم يعتقدون أنني غبي»، أو غير ذلك.

ثانياً، حضر لائحةً بالتعليمات الإيجابية والعملية التي يمكن أن تخدمك ومنها: «لا بدّ أن أبدأ بالكتابة» بدلاً من «أشعر بتوترٍ شديد»، أو «هذه هي النقاط والأمور الأساسية التي أرغب أن أقدمها» بدلاً من «لا أعلم تماماً عمّا يبحثون».

ثالثاً، خلال الحدث، أعطِ لنفسك تعليمات إيجابية مفيدة سبق وتعلمتها بدلاً من إضاعة الوقت والطاقة في الذعر والتفكير في أمور

لا جدوى منها. مع الوقت، تصبح هذه العملية أمراً تلقائياً.

السيطرة على الذات

تقلل السيطرة على الأمور التي تمرّ في حياتنا من تأثير الضغط النفسي الذي قد ينتج عنها. صحيحٌ أننا معرضون جميعاً لأمور يصعب علينا السيطرة عليها، إلا أن لكل مشكلة جوانب يمكن تغييرها لصالحنا فنقلص بالتالي من الضغط الذي يرافق العجز.

غالباً ما تكون وسائل السيطرة على الذات مفيدة عندما نرغب في تغيير جوانب محددة من سلوكنا أو ردات فعلنا إزاء بعض الأشخاص أو الأحداث.

أولاً، راقب السلوك قيد البحث. لنفترض مثلاً أنك تغضب دائماً من زملائك في العمل أو تنزعج من أفراد عائلتك عند تناول طعام الغداء أو يفوتك الباص/ القطار لأنك تتأخر بعض الشيء لتخرج من منزلك. دوّن الظروف ضمن جدول يومي لهذه الغاية.



فكّر بعد ذلك بالوسائل العملية التي يمكنك اعتمادها لتغيير سلوكك. خذ على سبيل المثال نفساً عميقاً واسأل زميلك في العمل عن طريقة تساعده فيها. احرص على قول كلامٍ لطيف عند الجلوس إلى مائدة الطعام، كذلك تأكد من مغادرة المنزل لتتمكن من اللحاق بالباص/ القطار. تتطلب المرحلة التالية من هذه العملية أن تكافئ نفسك، لذلك اختر ما يسلّيك ويمتعك ليكون مكافأتك عندما تنجح في تغيير السلوك قيد البحث وتتوصل إلى النتيجة المرجوة؛ كأن تبتاع لنفسك هديةً صغيرةً إذا تمكنت من اللحاق بالباص/ القطار يومياً لمدة أسبوعٍ كامل من دون عجلة.

الاسترخاء

يعتبر الاسترخاء تقنية ممتازة يمكنك الاستفادة منها عند الشعور بالضغط النفسي، إذ يساعدك على تقليص القلق والتغيرات النفسية. فعلى سبيل المثال يمكنك القيام بتمارين ترخي الأعصاب المشدودة وتقلل من ضغط الدمّ وتساعدك أيضاً على النوم عندما تنوي ذلك.

تتعدد الوسائل المشابهة التي يمكن اتباعها للاسترخاء، إلا أن أكثرها استعمالاً هي تلك التي سيرد وصفها في الصفحتين 56 – 57. اقرأ التعليمات وحاول أن تعتاد على محتواها قبل أن تطبقها. قد يتطلب منك الأمر استعارة شريط موسيقي للاسترخاء من أحد الأصدقاء أو من المكتبة العامة المحلية. ولكن لا تستعجل الأمور، كن صبوراً فقد تضطر إلى تجربة الأمر مرة ومرتين وثلاثاً إلى أن تحصل على نتائج إيجابية. أما إذا كنت تشعر باضطراب شديد فاعلم أن الأمر سيتطلب وقتاً طويلاً قبل أن تتقن فنّ الاسترخاء. في البداية، مارس هذا التمرين لمدة 30 دقيقة لثلاث أو أربع مرات في اليوم، ثم خفف العيار رويداً رويداً إلى مرةٍ واحدة في اليوم إذا شعرت بتحسن. وفي حال عاودك الشعور بالضغط النفسي، ضاعف عدد المرات التي تمارس فيها هذا التمرين.

فوائد الاسترخاء الدائم:

- يحسّن من النوم
- يحسّن من الأداء العقلي والجسدي
- يكافح الإرهاق
- يخفف من القلق والتوتر
- لا يمكن الإدمان عليه .

الاستعداد لجلسة الاسترخاء

قبل البدء بجلسة الاسترخاء، تأكد من أن عقلك وجسمك ومحيطك مستعدون تماماً لهذه الجلسة. في ما يلي نعرض لبعض الخطوات التي تساعدك على التحضير لجسلة الاسترخاء:

- اجلس على كرسي مريح، ومن المفضل أن تستلقي في مكان مريح، دافئ وهادئ لا يقاطعك فيه أحدٌ.
- في حال اخترت الجلوس، اخلع حذاءك وافرد قدميك وارمِ بيديك على ذراعي الكرسي.
- في حال اخترت الاستلقاء، استلقِ على ظهرك وافرد يديك على جانبيك. ضع وسادةً مريحة تحت رأسك عند الضرورة.
- أغلق عينيك وركز على جسمك. ستلاحظ كيف تتنفس وستشعر بتوتر عضلاتك. احرص على أن تبقى مرتاحاً.

تنفس لتسترخي

لكي تسترخي يتعين عليك أن تتبع تقنية التنفس الصحيحة. اتبع الخطوات التالية لتحسّن من تقنية التنفس:

- حاول أن ترخي فكك وكتفيك.
- تنفس بعمق وبطء. اشهق من أنفك وازفر من فمك وفيما تتنفس وسّع بطنك ثم ارفع قفصك الصدري وافتح المجال أمام الهواء ليدخل إلى رئيتك حتى تمتلآن.

- احبس نَفَسَك من ثلاث إلى ست ثوانٍ ثم اتركه ببطءٍ وأفرغ رئتيك بشكلٍ كامل وأفسح المجال أماماً معدتك وقفصك الصدري للاسترخاء.
- لا تقلق، فمع الممارسة تصبح الأمور أسهل.
- حافظ على إيقاع نفسٍ بطيء وعميق طوال جلسة الاسترخاء.
- تذكّر أن تتنفس بعمقٍ وانتبه كيف يسري شعور السعادة الجسدية في جسمك.

تقنيات كثيرة والغاية واحدة: الراحة

استعمل تقنيات إدارة الضغط في شكلٍ يومي عبر مراقبة علامات الضغط النفسي الجسدية والعقلية، التعليمات الذاتية، التنفس العميق والاسترخاء كوسيلة للسيطرة على الضغط النفسي في شكلٍ سريع.

فعلى سبيل المثال، عيّن وقتاً محدداً من اليوم لتمارس فيه تمارين مراقبة التوتر الجسدي وأي أفكار أخرى قد تسبب لك الضغط النفسي خلال ساعات النهار.

اعمد إلى تحدي نفسك كأن تقول لنفسك على سبيل المثال «لا تؤجل عملك» أو على الأقل سهّل الأمور على نفسك مردداً عبارة «استرخِ» بينما تأخذ نفساً عميقاً بطيئاً وتُخرجه ببطء بعد أن تحبسه لمدة ثلاث إلى ست ثوانٍ وذلك خلال ممارسة تقنية الاسترخاء.

الاسترخاء

بعد أن تعتاد على أسلوب تنفس خاص (أي بعد مرور خمس إلى عشر دقائق على تنفيذ التعليمات الواردة في الصفحتين (54 - 55)، اعمد إلى تنفيذ ما يلي: شهيق مع شدّ عضلات، حبس النفس لعشر ثوانٍ (عدّ 101، 102... لتقدير هذه الثواني العشر) بينما عضلاتك لا تزال مشدودة، استرخاء وشهيق بطيء في الوقت عينه.

مراحل الاسترخاء

1. شدّ أصابع قدميك بقوة واضغط بقدميك إلى الأسفل.
2. اضغط على كعب القدمين واثنِ قدميك.
3. شدّ عضلات الساق.
4. شدّ عضلات الفخذ، مدّ ركبتيك فيما تشدّ على رجليك.
5. شدّ عضلات المؤخرة.
6. شدّ معدتك وكأنك تتلقى لكمة.
7. اثنِ مرفقيك وشدّ عضلات يديك.
8. احنِ كتفيك وارمِ برأسك إلى الخلف واضغطه على الوسادة.
9. شدّ الفكّ، اعبس، افتح عينيك وحدّق أمامك بقوة.
10. شدّ عضلات جسمك جميعها.
11. استرخِ بعد عشر ثوانٍ.
12. أغمض عينيك.
13. بعد إنهاء الخطوات أعلاه جميعها (من 1 إلى 11) وبينما تتنفس ببطء وعمق، تخيّل وردةً بيضاء تحيط بها خلفية سوداء. حاول أن ترى الوردة واضحةً قدر ما تستطيع مركزاً

الاسترخاء (تابع)

عليها لمدة 30 ثانية واحذر من حبس نَفَسَك في خلال هذه الثواني بل استمر في أخذ نفسٍ كما كنت تفعل.

14. كرر الخطوة 13 واختر شيئاً مسالماً آخر لتتخيله.

15. أخيراً أعط لنفسك أمراً مفاده أنه حين تفتح عينيك ستكون مرتاحاً ويقظاً.

16. افتح عينيك.

17. كرر الخطوات من 1 إلى 16 من خمس إلى عشرة مرات.

ما أن تعتاد على هذه التقنية، يمكنك استعمالها حتى وإن كنت لا تملك إلا بضع دقائق. اخترِ مجموعة من العضلات وركز جهدك عليها ولكن احرص دائماً على التركيز على الجزء العلوي من جسمك (الخطوات 1، 4، 6، 8 و10).



النقاط الأساسية

- اعرف أسباب الضغط النفسي واحمِ نفسك منها.
- تعتبر اللياقة العقلية والجسدية أفضل حمايةٍ ضد الضغط النفسي.
- تساعد الحياة الصحية والنوم المريح والنظام الغذائي المتوازن وممارسة الرياضة في شكلٍ منتظم على تحسين اللياقة الجسدية والعقلية والاجتماعيةً.
- تساعد التعليمات الذاتية وقدرة السيطرة على الذات في تحسين اللياقة العقلية للسيطرة على الضغط النفسي.
- تبدو تقنيات الاسترخاء وسيلةً مفيدة للتخلص من الضغط النفسي.

ساعد نفسك

يجد معظم الناس وسيلةً لمعالجة الضغط النفسي من دون مساعدة الأطباء أو اختصاصيي الصحة.
هنا لا بدّ من أن تسأل نفسك بضعة أسئلةٍ أساسية:



- هل يمكنني أن أقوم بشيءٍ معين عند الشعور بالضغط النفسي لأحسّن من حالي؟ في حالٍ وجدت ما يمكنك القيام به، استمر في ممارسته دائماً (الابتعاد عن المشروبات الممنوعة أو رفاق السوء على سبيل المثال).
- هل أقوم بشيء يسيء لحالي؟ اعمد في هذه الحالة إلى تجنّبه قدر المستطاع.
- هل يمكنني القيام بشيءٍ ما قد يساعدني على التخلص من الضغط النفسي؟ حاول جاهداً القيام بهذا الأمر إلى أن تنجح.

مواجهة المشاكل

بالإضافة إلى الاعتناء بنفسك، يساعدك نهج حلّ المشكلة على فهم ماهية الضغط النفسي وعلى وضع خطة لمعالجته. على الرغم من استحالة معالجة بعض أنواع الضغط النفسي في شكلٍ تام من خلال حلّ المشكلة، فإنك ستجد نفسك أكثر قدرةً على التأقلم معها ما يقلل من حجم تأثير الضغط الإجمالي.

التخلص من الأفكار السلبية

تدفعك المشاعر البائسة والأفكار السلبية إلى التركيز أكثر فأكثر على أمور تكرهها في نفسك وفي حياتك فتبالغ في تقدير مشاكلك لتبدو غارقاً في بحرٍ من المشاكل وفي حالة بائسة.

قد يكون الابتعاد عن الأفكار السلبية أمراً صعباً إلا أنه يساعدك كثيراً لتتخذ قراراً بطرد شبحها نهائياً عن أفكارك وللتفكير بأمور أخرى. وتنفيذاً لهذه الخطوة يمكنك:

- التركيز على الأحداث المحيطة بك كالأحاديث التي تدور بين المحيطين بك، أو تعداد الأشياء الزرقاء التي تراها من حولك على سبيل المثال، أو أي أمور أخرى تشغل بالك.
- نشاط ذهني تستمتع به كالحساب الذهني والألعاب والأحجيات والكلمات المتقاطعة والقراءة.

- نشاط جسدي يشغلك كالمشي أو القيام بالأعمال المنزلية أو السفر.

استراتيجيات تساعدك على التخلص من الأفكار السلبية

عندما تراودك الأفكار السلبية، تميل أكثر إلى إساءة تقدير مزاياك الإيجابية وقدرتك على حلّ المشاكل. تتنوع الاستراتيجيات التي تساعدك على رؤية الأمور باتزان. اطلب مساعدة صديقٍ أو قريبٍ لرؤية الأمور في شكلٍ أوضح:

- حضّر لائحةً تضم أفضل ثلاث ميزات تتمتع بها مساعدة صديقٍ أو قريبٍ فلا شكّ في أن الآخرين يلاحظون كرمك ولطفك وصدقك في شكلٍ أفضل.
- احمل هذه اللائحة معك أينما ذهبت واقرأها ثلاث مرات كلما شعرت أن أفكاراً سلبية بدأت تنال منك.



- دوّن على مفكرة يومية الأحداث الممتعة الصغيرة التي تعيشها واخبر أصدقاءك عنها.
- تذكر المناسبات الممتعة التي عشتها في الماضي وخطط لمناسبات مماثلة في المستقبل بصحبة صديقٍ إذا أمكن.
- تجنّب الكلام عن المشاعر السلبية، فإظهار أمور سلبية عن نفسك لن يحلّ الأمور. تذكر دائماً أن حلّ مشاكلك الحقيقية يبقى أفضل.
- اطلب من أصدقائك قطع حبل أفكارك السلبية بتهذيب وركّز على أفكار أكثر إيجابية.
- حاول العثور على تفسير بديل للأفكار السلبية التي تراودك

واحرص على أن لا تلوم نفسك في شكلٍ تلقائي.

- اشغل بالك بالتخطيط والقيام بمهام بناءة وتجنب الجلوس أو الاستلقاء وحيداً والاستسلام لأحلام اليقظة والخمول.

أعراض الضغط النفسي الجسدية

غالباً ما يترافق الضغط النفسي مع أعراض القلق والتوتر والكآبة والعصبية فتعاني من تشنج عضلي، ورجفان، وتعرق بارد، واضطراب معوي، وصعوبة أو سرعة في التنفس، ونبض سريع أو غير منتظم. علاوةً على ذلك، تتأزم حالك أكثر فأكثر عندما تجلس في مكانٍ مغلق أو مكان مكتظ أو حتى عند مقابلة صديق. قد تثير في أحيانٍ أخرى أفكارٌ سلبية تراودك مشاعر القلق والذعر.



ما الذي يسبب الذعر؟

غالباً ما يسهل تحديد الظروف أو الأفكار التي تعزز من الشعور بالذعر. تذكر دائماً أن القلق لن يؤذيك وهو لن يلبث أن يزول.

- اصبر قليلاً، فإن هذه المشاعر لن تلبث أن تزول.
- مارس أحد الأنشطة الوارد ذكرها في الصفحات 63، 64 و65، واحرص على ممارستها كلما شعرت بالذعر.

- قد يساعدك أخذ نفسٍ عميق ومن ثم اعتماد أسلوب تنفسٍ

بطيء وعميق على التخلص من حالة الذعر.

- حاول أن تلهي نفسك بالتركيز على أمور مسلية للتخلص من حالة الذعر.
- ليس صعباً أن تهدأ حالات الذعر التي تصيبك، لذا خطط لأمور ممتعة تقوم بها فور مرور هذه الحالة.

خطط تساعدك على التخلص من القلق

اعلم أن لا فائدة تُرجى من القلق وأنه لم ينفع يوماً لحلّ المشاكل. في ما يلي نقدّم لك ثلاث خطط للتغلب على القلق:

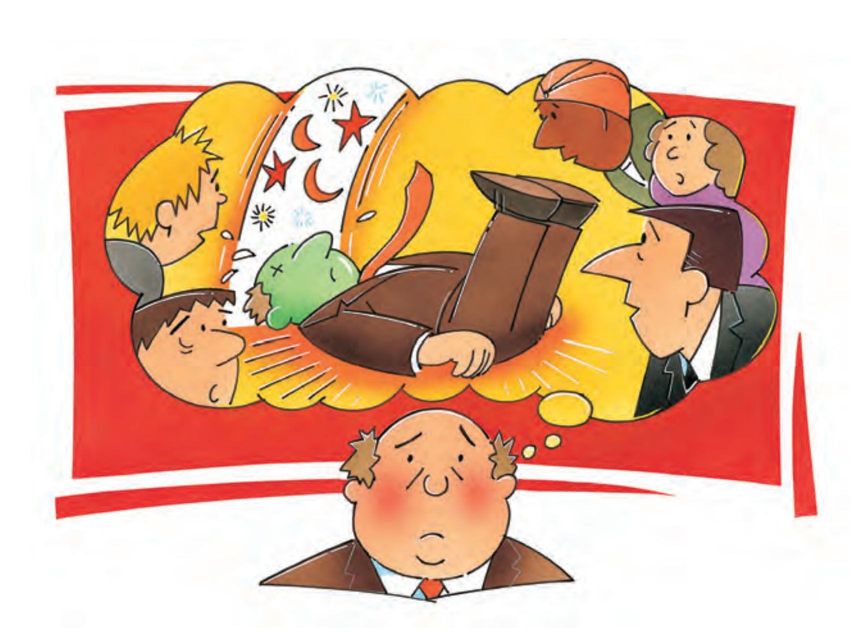
1. حلّ المشكلة:

استعمل القلق لأمور بناءة عوضاً عن الحديث عن مشاكلك والقلق منها. اختر مشكلة أو مشكلتين مهمتين وضع خطة معينة لحلّهما (قد يساعدك صديق على تنفيذ هذه الخطة). أحضر ورقةً وقلماً واتبع الخطوات التالية ولا تنسَ أن تدوّن ملاحظاتك:

- اكتب مشكلتك تماماً كما هي.
- ضع لائحةً تضمّ خمسة أو ستة حلول محتملة، ودوّن أي أفكار قد تخطر في بالك من دون أن تكون بالضرورة أفكاراً جيدة.
- قارن جوانب كلّ فكرة سيئة وجوانبها الإيجابية.
- اختر حلاً يناسب حاجاتك.
- حدد الخطوات التي ستتخذها لتطبيق هذا الحلّ.
- أعد تقييم جهودك بعد أن تحاول تنفيذ هذه الخطة (ولا تنسَ أنَ تمتدح جهودك).
- في حال فشلت، حاول مرة أخرى، لكن اعمد هذه المرة إلى تطبيق خطة جديدة.

2. أعد التفكير في تجربة سيئة سبق ومررت بها:

- عددّ مظاهر هذه التجربة: «أنا أتعرّق، يقشعر بدني، قلبي ينبض بشدة، أنا على وشك الصراخ، قدماي ترتجفان، أكاد أفقد الوعي...».. ودوّنها جميعاً على ورقة.
- أطلب من نفسك أن تحيا هذه المشاعر السلبية. صف مشاعرك وذكّر نفسك أن مشاعرك ستصل إلى ذروتها لتتحسن الأمور بعد ذلك.
- أعد إحياء تجاربك؛ تخيّل أنك تلعب رياضة تحتاج إلى مجهود أو تشارك في مباراة نهائية أو نهائيات كأس ويمبلدون، مما يؤثر على ضربات قلبك ويسرّع من أنفاسك ويثير حماسك.



- فكّر بأمور كارثية، ركّز على أسوأ ما قد تصل إليه أحوالك كالانهيار أو الصراخ، تمزيق ملابسك، الإصابة بالمرض أو العجز عن ضبط النفس، وغير ذلك.



- ضع خطة لتتبعها في حال عاودتك هذه الحالة واحرص في المرة المقبلة على أن تكون أكثر مرونة في التعامل مع مشاعرك، وردّة فعلك وأسلوب سيطرتك؛ ستلاحظ أنك بدأت فعلاً تمسك بزمام الأمور وتتغلب على القلق.

3. تمارين الاسترخاء (انظر من ص 53 إلى ص 57)

حاول أن تهتم بأمور أخرى

- حددّ أهدافاً معينة لنشاطك اليومي: سأستيقظ عند الساعة التاسعة، ألتقي صديقاً، أقرأ مقالاً في جريدة...
- ضع برنامجاً كاملاً يشمل خطوات صغيرة تهدف من خلالها إلى القيام بنشاطات بناءة.
- تجنب مقارنة مستويات أدائك الحالية واهتماماتك بمستويات سابقة وركّز على ظروفك الراهنة والمستقبلية.
- في حال بدت مهمةٌ ما صعبة فلا تيأس، بل قسّمها إلى عدة مهام سهلة وحاول تنفيذها بشكلٍ أبطأ.
- احرص على أن تكافئ نفسك بعد كلّ مجهود تبذله.
- حاول أن تحيط نفسك بأشخاص يقدّمون لك التشجيع والمديح عند قيامك بكلّ خطوة مهما كانت صغيرة.

معالجة أعراض الضغط النفسي الخاصة

فقدان الشهية

قد يحصل أن تعاني من عددٍ من اضطرابات الشهية من دون أن تنحصر بالضرورة بفقدان الشهية. يحفز هورمون الضغط النفسي الكورتيزول عملية تفكيك الدهون والكربوهيدرات لتلبية حاجة الجسم إلى الطاقة ويحفز كذلك الإنسولين المسؤول عن المحافظة على معدل السكر في الدم، مما يؤدي في النهاية إلى زيادة الشهية. إلا أن شهيتك قد تتأثر زيادةً وانخفاضاً في الوقت عينه أحياناً عند الشعور بالضغط النفسي.

- تناول أطعمة تحبها وبكميات محدودة.
- تناول طعامك بتمهل.
- تجنّب مؤقتاً الظروف التي تزيد من ضغطك النفسي إلى حين انتهائك من تناول وجبتك.

- تناول الكثير من السوائل لا سيما الماء وعصير الفاكهة.
- يُستدل على حدة الضغط النفسي الذي تشعر به من خسارة الوزن، فإذا لاحظت هبوطاً كبيراً في وزنك لا تتردد في استشارة طبيبك العام.

فقدان الرغبة الجنسية

غالباً ما يدل تراجع الرغبة الجنسية على الضغط النفسي والحزن.

صحيح أن هذه الحالة لن تدوم إلى الأبد لكن إياك إهمالها. حاول أن تستمتع بجوانب علاقتك الجنسية التي لا تزال تشكل مصدر متعة. اشرح لشريكك تراجع رغبتك الجنسية وفتورك العاطفي ولا تنسَ أن تؤكد له/لها أن هذه الحالة لن تدوم طويلاً وأنها أتت نتيجة ظروفك الراهنة وليس رفضاً له/لها.

في حال لم تستعد رغبتك الجنسية في غضون أسابيع، اعرض حالتك على طبيب عام أو مستشار آخر مختص أو صديق حميم. تأكد أن أمورك قد تتحسن عند تلقي المساعدة المناسبة.

الإخفاق

أنا أخفق، هو يخفق وأنت تخفق.. في الحقيقة نخفق جميعنا من وقت لآخر، لذلك يتعين أن تتوقع الإخفاق دائماً وأن تركز على الأهدافً الطويلة الأمد. للتغلب على مشاعر الخيبة التي قد تسيطر عليك بعد إخفاقك في تنفيذ عمل معين، عليك أن تفكر أنك بفشلك هذا لم تعد إلى الدَرِك الأسفل، بلٍ تراجعت درجةً واحدة فقط.
في ما يلي نعرض لخطوات قد تساعدك:

- حاول التفكير في مشكلتك انطلاقاً من جوانب أخرى.
- قسّم الصعوبات إلى مراحل أو خطوات أسهل.
- استمر في المحاولة، فلا شكّ أن العمل المستمر يساعدك للتغلب على المصاعب.

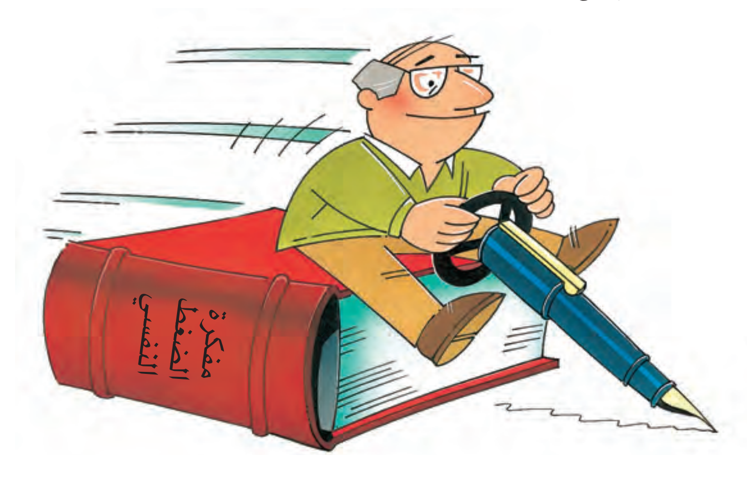
- تذكر أنك قد تنجح أكثر في حال تمكنت من ممارسة نشاطاتك في شكلٍ ممتع أو في حال حصلت على مكافأة نتيجةً لنجاحك هذا.

اطلب مساعدة الأصدقاء

هل فكرت أنك لم تحرز أي تقدّمٍ يمكن أن تتخذه كبدايةٍ محفّزة لك؟ تفكير طبيعي! هل تقلل من قيمة ما أنجزته؟ أمر طبيعيٌ! للحدّ من هذه الأفكار اطلب من أحد أفراد عائلتك أن يعطيك رأياً مستقلاً تقيّم من خلاله التقدم الذي أحرزته، ولا تتردد أيضاً في طلب التشجيع والدعم.

مذكرات الضغط النفسي

تساعدك المذكرات اليومية أو الأسبوعية على متابعة التقدم الذي أحرزته. غالباً ما يصعب ملاحظة العلامات الأولى نظراً لبساطتها، لكن عندما تدوّن ملاحظاتك فإنك ستنتبه إلى أمور كثيرة توضح لك حقيقة ما يحصل. لا تعتمد على ذاكرتك فحسب، بل الجأ إلى المحيطين بك، إذ غالباً ما يتذكر الآخرون إخفاقاتك أكثر من نجاحاتك.



تذكر أيضاً أن تطلب مجدداً مساعدة الآخرين فرأيهم المستقل المحايد يساعدك على تقييم التقدم الذي أحرزته.

مذكرات الضغط النفسي

تساعد مذكرات الضغط النفسي على معالجته، لذا احرص على اتباع الخطوات التالية:

- دوّن كل ما يحصل.
- أعطِ لنفسك علامةً من صفر إلى عشرة لتقييم نشاطك اليومي أو الأسبوعي.
- دوّن نجاحاتك كافةً صغيرةً كانت أم كبيرة.
- دوّن تقنية المساعدة الذاتية التي استُعملت، والأهداف التي حاولت إنجازها وما إذا كنت تعمل بانتظامَ أم لا.
- دوّن النشاطات الممتعة أو المسلية التي قمت بها.
- راجع مذكراتك أسبوعياً لتقييم التقدّم الذي أحرزته ولتضع خططاً للأمور التي ترغب في انجازها الأسبوع المقبل.

النقاط الأساسية

- يجد معظم الناس طريقة لمعالجة الضغط النفسي.
- تزول الكآبة عادةً بعد فترة قصيرة.
- لا يساعد القلق على معالجة المشاكل إذ لا فائدة تُرجى منه.
- خفف من وطأة مشاكلك وضع خططاً لمعالجتها.
- تحفل حياة الناس جميعاً بالإخفاقات، لكن يسهل التغلّب عليها لاحقاً.

احصل على المساعدة

التحدث إلى الأصدقاء والأقارب

يسهل دعم العائلة والأصدقاء مهمة مواجهة الضغط النفسي، بل أكثر من ذلك قد يكون غياب دعم القريب أو الصديق مشكلةً بحدّ ذاتها تسبب الضغط النفسي أو تزيده سوءاً.



تعرضت لمشكلة معينة (دَين أو فصل من العمل على سبيل المثال) سببت لك ً القلق والضيق وتشعر أن مشكلتك هذه تكبر وتزداد بسبب غياب شخصٍ تفضي له بما يدور في خلدك من مخاوف.

قد تؤمن أن الآخرين لا يعانون القلق كما تعانيه أنت، وقد تؤمن أيضاً أن لا إمكانية للهرب من الضغط الذي تعاني منه وأن الآخرين لا يهتمون بما تمرُّ به وتشعر به. قد تكون أيضاً مقتنعاً أن الآخرين لا يفهمون حالك ولم يمروا قط بقلقٍ مماثل نتيجة ظرفٍ مشابه وقد تظن أن الفشل في مواجهة الضغطً ليس إلا إشارة ضَعفٍ تُشعِرك بالخجل وتُجبرك على الاختفاء والابتعاد عن العيون.

في الحقيقة، يؤدي الأصدقاء والمحبون دوراً مهماً في التخلص من الضغط النفسي. وتشكل الحياة العائلية المستقرة وجوّ العمل الخالي من المشاكل مصدرين أساسيين للحصول على الدعم، إذ يؤمنان مساحةً للتنفس ويقدمان فرصة لنعالج الأمور على طريقتنا ولنتخلّص من مشكلة تسبب لنا الضغط النفسي.

في الواقع، من ً المهم بمكان أن تجد آذاناً صاغية تثق بها تولي مشاكلك الاهتمام وتتعاطف معك وتؤمن لك إن أردت الدعم المعنوي والنصح العملي أو الرفقة، أو على الأقل تلهيك عن مشاكلك وتأخذك منها.

عندما تتحدث إلى الآخرين عن مشاكلك تتضح الصورة أمامك وتراها في شكلٍ متوازنٍ وتحظى بفرصة لاكتشاف الأجوبة المحتملة التي تحتاجها لمواجهةً هذا الضغط والتخلص من أسبابه.

الشعور بالوحدة

كثيرون هم أولئك الذين لا تربطهم علاقات وطيدة بأفراد أسرتهم أو بأصدقاء يطلبون منهم المساعدة عند الحاجة. في الواقع، يصعب الهروب من الشعور بالوحدة والعزلة، كما أن خوفك من الرفض قد يُثنيك عن محاولة بناء علاقات صداقة مع أشخاص جدد. إلا أن الاعتراف بالحاجة إلى مساعدة خارجية يبقى النقطة



الأهم. ومن الضروري أن لا يصحب شعور بالفشل والخجل هذا الاعتراف فكلنا نحتاج من وقت لآخر إلى بعض المساعدة. أما إذا كنت محاطاً بعائلة كبيرة وأصدقاء كثيرون، احرص على أن تتعلم كيف تستفيد من وجودهم حولك لمواجهة الضغط النفسي الذي قد يصيبك.

من ناحية أخرى، تُعتبر مشاعر العزلة جزءاً مهماً من المشكلة لذلك يتوجب عليك أن تحاول تطوير شبكة علاقاتك الاجتماعية من خلال عرض صداقتك ودعمك على الآخرين وأن تتلقاها في المقابل. واعلم أن الجهد الذي تبذله للعثور على أصدقاء جدد في الفصل الدراسي أو عند ممارسة الرياضة أو المشاركة في العمل التطوعي أو النشاطات الاجتماعية سيعود عليك بفائدة عظيمة.

ولا تحسبّن أن هذه الخطوات سهلة إذ تتطلب جميعها مجهوداً كبيراً ومتابعة دائمة وانفتاحاً على الآخرين وتفاؤلاً ومرونةً أمام المصاعب، ولكن يبقى النفع والفائدة الناتجة عنها كبيرة ومغرية في الوقت عينه. تذكر دائماً أن بعض الأشخاص يشعرون أيضاً بالوحدة ويملكون الكثير لتقديمه للآخرين تماماً كما تشعر أنت، فاخرج من عزلتك وانطلق لتمنح نفسك فرصة العثور عليهم.



من هم الأشخاص الذين يمكنهم مساعدتك؟

في حال عجزت عن مواجهة الضغط النفسي، حاول الحصول على المساعدة في أسرع وقت ممكن، وتذكر دائماً أنك كلما أسرعت كان ذلك أفضل. ومن يدري فقد تجد الراحة بينما تسعى للحصول على المساعدة أو مناقشة المشاكل مع العائلة أو الأصدقاء.

المساعدة الاحترافية

تتوفر لكلّ راغبٍ في الحصول على المساعدة الاحترافية أنواعٌ مختلفةٌ: الطبية، والنفسية والاجتماعية. تشكل هذه العناصر عملياً جزءاً من برامج علاجات متنوعة يقدّمها عددٌ من الإختصاصيين باستثناء العلاجات التي تتطلب دواءً معيناً ينصح به طبيبٌ معالجٌ.

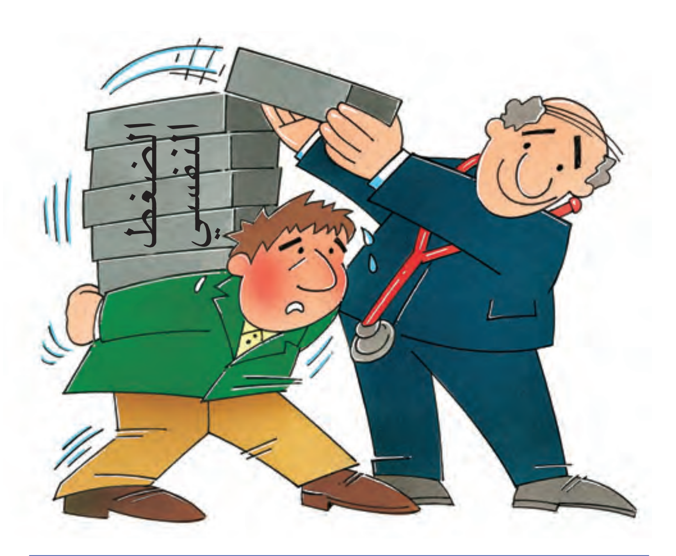
في هذا المضمار، يؤدي الطبيب العام، والناشطون الاجتماعيون، وممرضات ومستشارو المجتمع للصحة العقلية والمعالجون النفسيون دوراً مهماً. ولا بدّ من الإشارة إلى أهمية الميزات الشخصية التي يتمتع بها هؤلاء الأشخاص، والتي تشمل على سبيل المثال لا الحصر القبول، والدفء، والصدق، والتعاطف، والتسامح، والثقة، والاستمرارية والاهتمام ليتمكنوا بالتالي من أخذ حتى أصغر المشاكل بعين الاعتبار.

لقد تعرّض نهج العلاج الطبي التقليدي لكثير من الانتقادات بسبب أفقه المحدود ولتجاهله الجوانب الشخصية والاجتماعية، لذلك تمّ تطوير عدد من المناهج النفسية لاعتمادها بالإضافة إلى العلاج الطبي أو في شكلٍ منفصلٍ عنها.

الطبيب العام

إنّ عدداً من الأشخاص الذين يرزحون تحت ثقل الضغط النفسي في ظلّ غياب أقرباء أو أصدقاء حميمين أو قلّتهم، يجدون في طبيبهم العام مصدر دعمٍ أساسي. يهتم الأطباء بجوانب الحياة كافةً التي تؤثر على الصحة، إلا أن ردات فعلهم، كما غيرهم من الأشخاص، تختلف تجاه الضغط النفسي الذي يثقل كاهل من يتعيّن عليهم مساعدتهم.

عادةً يفضل معظم اختصاصيي الطب العام التعامل مع حالات الضغط النفسي من خلال تقديم الاستشارة والنصائح العامة. واعلم أيها القارئ أن إفشاء الظروف التي تسبب الضغط النفسي لطبيبٍ يستمع باهتمام إلى ما تقول يعتبر عنصراً مساعداً لأنه



يساعد على موازنة الضغط النفسي ما يسهّل من تصحيحه واتخاذ قرار مناسب بشأنه. ويقوم الطبيب عادةً بمجموعة من الفحوصات وفي حالاتٍ قليلة يطلب إجراء تحليل دم خاص. قد تشعر في هذه الحالة بخوفٍ من علامات الضغط النفسي حتى إنك لتكاد تظن أن موتك باتٌ وشيكاً، إلا أن خلوّ جسمك من أي مرضٍ وقدرته على القيام بوظائفه على أكمل وجهٍ حتى في الأوقات النفسيةً الصعبة لا يلبث أن يزرع الطمأنينة في قلبك.

أياً تكن النتائج، تأكد أن زيارة الطبيب العام ستمنحك فرصةً لمناقشة وسائل بديلة من شأنها أن تقلل من حجم الضغط النفسي وتسهم في التفتيش عن أساليب مساعدة ومعلومات إضافية.

خدمات الصحة العقلية ضمن هيئة الخدمات الصحية الوطنية (البريطانية)

غالباً ما يتصل الأشخاص الذين يعانون من الضغط النفسي بالطبيب العام أولاً، إذ إن الحصول على مساعدة خاصة من محلل نفسي أو اختصاصي في علم النفس الإكلينيكي أو معالج نفسي أو غيرهم من الاختصاصيين في هيئة الخدمات الصحية الوطنية غالباً ما يحتاج إلى رأي طبيبٍ عام.

قد يوافق الاختصاصيون على معالجتك من دون رأي الطبيب العام، إلا أنهم غالباً ما يفضلون وضع هذا الطبيب في أجواء حالتك ومراحل التقدم التي تحرزها. في حال رغبت في رؤية اختصاصي إلا أنك ولسببٍ من الأسباب لم تتمكن من الحصول على رأي طبيب يؤكد حاجتك إلى علاج خاص، ابقَ على اتصال مع المستشفى المحلي في منطقة سكنك لتقدير ما إذا كان بإمكانك عرض حالتك مباشرة على اختصاصي.

يشهد عادةً قسم خدمات الصحة العقلية ضغطاً وإقبالاً كبيرين على غرار غيره من أقسام هيئة الخدمات الصحية الوطنية. يعرض معظم الناس حالتهم على طبيب عام، وفي حال قرر هذا الأخير إحالتهم إلى اختصاصي قد يمر وقتٌ طويل قبل أن يتمكنوا من رؤيته.

اللجوء سراً إلى الاختصاصي

بالإضافة إلى الخيار المذكور أعلاه، يمكنك أن تختار أيضاً اللجوء إلى معالجٍ نفسي أو اختصاصي صحة عقلية في شكلٍ سري وذلك بمساعدة الطبيب العام أو بالاتصال مباشرةً بمستشفى أو عيادة الأمراض النفسيّة المحلية.

التحويل الذاتي

نتيجةً للضغط الذي قد يشهده قسم خدمات الصحة العقلية والانتقاد الذي يُوجه إلى نهج العلاج التقليدي، ازداد الطلب على وكالات العمل التطوعي أو وكالات الخدمات التي لا تحتاج إلى تحويل رسمي. لمزيد من المعلومات عن هذه الوكالات، اقصد مجالس خدمات الصحة العامة، ومكتب الإرشاد الطبي للمواطنين، وإدارة الخدمات الاجتماعية، والمكتبة أو مركز الخدمة المحليّة.

في حال شعرت بالإضافة إلى العزلة والوحدة بمشاكل خطيرة أو صعبة، تؤمن لك وكالات العناية المتنوعة الدعم المؤقت أو الطويل الأمد. علاوةً على ذلك، يمكنك اللجوء إلى عددٍ من المنظمات الوطنية للحصول على المساعدة والنصح والمعلومات حول ظروف أو مشاكل خاصة وكذلك التفاصيل الضرورية حول المرافق المحلية.

عدا عن ذلك، تعتبر الكتيبات المتوفّرة في المكتبات المحلية مصدراً جيداً للحصول على المعلومات حول وكالات ومرافق المساعدة المحلية. كما يُفترض أن تقدّم المكتبات المحلية نسخةً عن برامج أو أي دليلٍ أو مستندٍ مساعدٍ يعدد المجموعات التي تعرض خدماتها في هذا المجال.

يبقى أن تحديد مصدر الضغط النفسي الذي يُقلِق حياتك هو النقطة الأهم. قرر نوع المساعدة التي تعتقد أنها تناسب ما تمرّ به واطلبها من الاختصاصيين أو الوكالات التي تُعنى بهذه الأمور والتي ترتاح إلى الخدمات التي تقدّمها. علاوةً على ذلك، حاول أن تعترف أن بعض نقاط القوة والضعف تميّز الأشخاص الذين تطلب منهم المساعدة. وفي حال شعرت أن بعض طرق العلاج لم تأتِ بالنتائج

التي تتوقعها، تحدث عن الأمر إلى الشخص المسؤول أو اعتمد طرقاً أخرى وذلك بناءً على اتفاق متبادل بينكما.

لا تنزعج في حال لم تؤتِ هذه الطرق حلاً فورياً، بل على العكس كرر المحاولة مرةً ومرتين إلى أن تنجح.

الهيئات التطوعية

تقدّم بعض الهيئات التطوعية آذاناً تصغي باهتمامٍ إلى مشاكلك وتعطي المعلومات والنصح الضروري. وسوف تجد لدى الهيئات المحلية المتواجدة في مكان إقامتك المعلومات الضرورية عن المجموعات التطوعية المحلية التي تقدّم الخدمات الطبية وسبل الاتصال بها. وعندما تتعقد المشاكل التي تواجهها مع المحيطين بك، يُفضّل أن تتصل بفرع مؤسسة اجتماعية محلية تُعنى بهذا الشأن.

رجال الدين

يشعر الأشخاص الذين يعانون من الضغط النفسي بميل إلى الدين للحصول على الصفاء والدعم الروحيين. يعتقد أولئك الأشخاص الذين أنار الإيمان قلوبهم بنوره أن الشعور بالانتماء والأهداف المشتركة من شأنها أن تتغلب على العدائية والإحباط. ويملك رجال الدين عادة خبرةً عظيمةً في تقديم النصح حتى أنهم لا يحصرون عملهم عملها بالكلام عن الأشياء ومناقشتها وتقديم الدعم إنما يتخطون هذه الأمور إلى أبعد من ذلك.

الدعم والمشورة

غالباً ما يجد الطبيب العام ومعظم إختصاصي الصحة أنفسهم في موقع تقديم الدعم العاطفي والنصح والمشورة رغبةً منهم في تأمين الطمأنينة والتعاطف.

فعلاً يُعتبر هذا النوع من الدعم من أفضل أنواع المساعدة التي قد يحصل عليها الإنسان وأكثرها رواجاً. في أغلب الأحيان، يكون الإصغاء أفضل من تقديم النصح شرط أن لا ينحصر هذا الإصغاء في الاستماع بل في أخذ الملاحظات ومحاولة فهم المشاعر التي تعصف بقلب هذا الإنسان وفكره.



- يتعيّن على مستشارك أن يسمح لك بالتعبير عن مشاعرك بالأسلوب الذي يريحك وأن يمنحك شعوراً بالطمأنينة بأن ما يختلجك من مشاعر لا يتخطى حدود المعقول. تذكر أن يداً تربّت على كتفك تساوي آلاف الكلمات.
- يتعين على المستمع أن يتقبل أي نوبة غضب غير معقولة أو ذنب يبدر عن الشخص المحتاج وأنً لا يُحاسبه عليها.
- يمكنك أن تتكلم عبر مشاعرك عن أمورٍ أدّت بك إلى كارثة.
- يمكنك اختبار حقيقة الأحداث التي تصفًها وتتحدث عنها.
- يمكنك اكتشاف التعقيدات.
- قد تجد التشجيع لاتخاذ مسارات جديدة في الحياة.

لكن إياك أن تعتبر أنّ المشاكل التي تواجهها هي نتيجةً للضغط النفسي الذي تشعر به وأن تتعلق بالمساعدين المختصين فتعجز عن المضي من دون مساعدتهم.

الاستشارة

تعتبر الإستشارة مجموعة من النشاطات التي تهدف إلى فهم آثار بعض الأحداث على أحد أفراد الأسرة وإلى التخطيط مع الشخص المعني لإدارة هذه الوقائع العاطفية والعملية. لا يتجلى الهدف الرئيس لهذه النشاطات في فرض إجابة معينة إنما في تشجيع الشخص المعني على المشاركة في الحياة التي اختارها بنفسه.

كلّ شخص منا قد يؤدي في وقت من الأوقات دور المستشار لكن من الحكمة أنً تتأكد قبل كلّ شيء أًن الشخص الذي اخترته قد حصل على التدريب والمهارة والخبرة الكافية لتأدية دوره على أكمل وجه. وذلك عن طريق طلب المساعدة من طبيبك أو إحدى الوكالات التي لا تحتاج إلى تمويلٍ رسمي.



علاوةً على ذلك، يمكنك الحصول على لائحة بأسماء المستشارين المهرة عبر توجيه كتابٍ شخصي إلى جمعيًات تُعنى بهذا الشأن.

تتنوع تقنيات تقديم الاستشارة، إلا أن مزايا المستشار الناجح تكمن في تأمين الدفء العاطفي، التفهم والصدق. غير ذلك، تحتاج أن تشعر أنه بإمكانك الاعتماد على هذا المستشار. غالباً ما تمتد جلسات الاستشارة على مدى بضعة أسابيع أو أشهر قليلة.

منح الشعور بالطمأنينة

يعتبر منح الشعور بالطمأنينة من أكثر أشكال الاستشارة رواجاً. نادراً ما تكون الجهود التي ترمي إلى تقديم الطمأنينة مجردةً من المشاعر، وإلا فهي غير نافعة؛ فالإصغاء باهتمام يساعد على تحديد مصدر الضغط النفسي الرئيس وبالتالي تتحول الجهود الرامية إلى نشاطات من شأنها أن تمنح الطمأنينة معلومات جديدة تبدو مهمةً للتخفيف من حجم الضغط الذي ما إن يُنظم حتى يصبح فهمه وحفظه سهلاً.

الاستشارة السلوكية

تهدف الاستشارة السلوكية إلى تغيير السلوك وتجتهد في شكلٍ

رئيس معالجة مشكلة معينة أو عارض ما من خلال دراسة أنماط السلوك التي تؤدي إلى صعوبة معينة وبالتالي تغيير ردات الفعل عبر تعلّم وسائل نافعة لمعالجة هذه المشاكل. والأهم وفقاً لهذا النوع من الاستشارة هو أن تفعل وليس أن تتكلم.

فعلى سبيل المثال تساعد الاستشارة السلوكية الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في بناء علاقاتٍ مع المحيطين بهم (الخجل والإحراج) على تعلّم مهارات اجتماعية مفيدة. بعد مراقبة سلوكك ومناقشته، يفسر المستشار أو المعالج في البداية آثار هذا السلوك على الآخرين من خلال استعمال شريط مصوّر يُظهِر تصرفاتك وانفعالاتك على سبيل المثال.

بعد تحديد المشكلة معاً وفقاً لنهجك، يساعدك المعالج على تعلّم سلوك جديد أكثر فعالية وعلى إظهاره وممارسته من خلال تأدية دورٍ مسرحي صغير بمشاركة أشخاص آخرين. علاوةً على ذلك، قد يطلب المعالج النفسي منك أن تؤدي دور شخصٍ غالباً ما تواجه معه بعض المشاكل وذلك رغبةً منه في مساعدتكً على رؤية الأمور في شكلٍ أوضح ومن زاوية أخرى لكي تفهم طبيعة ردات فعلك.

الاستشارة العقلانية الانفعالية

تأخذ الاستشارة العقلانية الانفعالية بعين الاعتبار الطريقة التي «نقلق بها إزاء شعورنا بالقلق». يتطلب هذا النوع من الاستشارة تحديد الأساليب غير المعقولة التي ننتهجها للتفكير في مشاكلنا ومن ثم تساعدنا على العثور على أساليب أقل إثارةً للضغط النفسي لمعالجة هذه المشاكل وحلّها.



استشارة روجر

لا يعتمد هذا النوع من الاستشارة (الذي يستند إلى عمل كارل روجرز) على توجيه الشخص وتحديد الخطوات التي يتعين عليه اتباعها، إنما على مساعدته على تدريب نفسه ليعرف تماماً ما يريد وما الوسيلة الأفضل لإنجاز ذلك. في هذه الحالة، يتجلى دور المستشار في تسهيل الفهم الذاتي من خلال إظهار فهمنا لأنفسنا وذلك لمساعدتنا على إعادة هيكلة أفكارنا ومشاعرنا ومشاركة تجاربنا ومناقشة تطورها.

الاستشارة الإنسانية

يتوقف هذا الأمر على النمو الشخصي وعلى مساعدتنا على إظهار قدراتنا كاملةً. يستخدم العاملون في هذا النوع المعالجات التي تعتمد على المجموعات والعلاج الشخصي والتدليك والتأمل والرقص والمشاركة في تقديم الاستشارة وأي وسيلة أخرى قد تكون مفيدة لمساعدة الأشخاص الذين يعانون من الضغط النفسي على فهم أنفسهم في شكلٍ أوضح والشعور بالراحة. تهدف هذه التقنية في شكلٍ رئيس إلى التعامل مع صحة الفرد وراحته كمجموعةٍ واحدة لا تتجزأ.

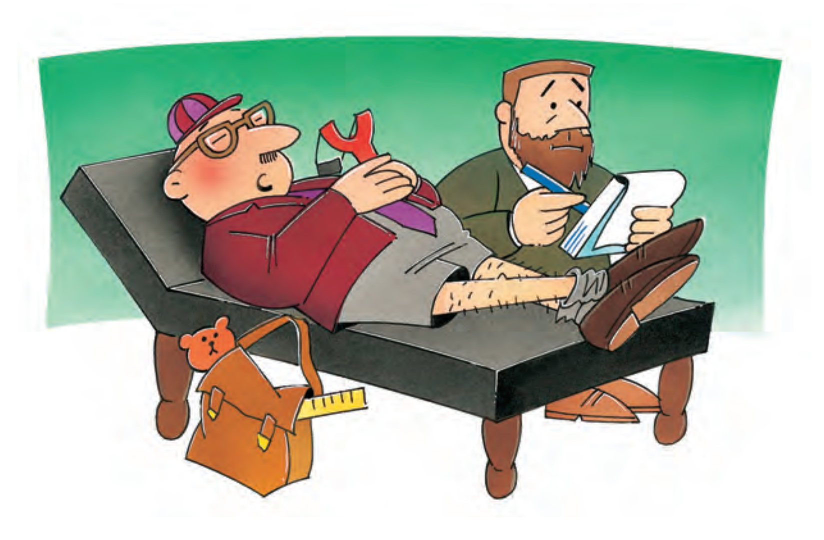
العلاج النفسي

العلاج النفسي هو كلّ علاج لا يصف دواءً أو علاجاً جسدياً. يقوم هذا النوع من العلاج على عددٍ من العناصر: الكلام الذي يُعتبر أساساً لها، الطريقة المعتمدة لتطبيقه وطبيعة العلاقات التي تتطور بين الشخص والمعالج النفسي لتميّز مختلف أنواع العلاج النفسي.

تشدد بعض مدارس العلاج على أهمية الفقدان (الأحباء، الأشياء أو الأفكار المفضلة)، والبعض الآخر يشير إلى أننا نحن البشر نميل إلى التعلق بالآخرين مما يبني علاقات عاطفية واجتماعية تؤدي إلى الشعور بالدفء والمحبة والحماية وتجعل الناس عرضةً للضغط النفسي في حال اختفت.

يُعدُّ مفهوم التعلق أساساً لفهم تطور الشخصية ولتطوير الاستراتيجيات التي تصحّح التشوه الناتج عن التعلق الخاطئ أو غير الملائم أثناء مرحلة الطفولة.

يبدو التعلق القوي مهماً وقيّماً جداً عندما يواجه الناس العدائية والضغط النفسي.



إذا اعتمدت على النهج الذي ينصحك به المعالج النفسي، فإنك تساعد نفسك على إعادة توجيه الغضب والعدائية في شكلٍ مناسبٍ أو يمكنكما العمل على مراجعة علاقاتك الشخصية الحالية وفهم تطورها من تجارب تتعلق بوجوه معينة في مرحلة الطفولة والمراهقة والرشد.

العلاج النفسي والعلاقات

أنتجت مقاربة العلاج النفسي مجموعةً متنوعة من النظريات التي ترى في الاضطرابات التي تشوب العلاّقات الشخصية عاملاً يساهم في زيادة الضغط النفسي واليأس. تعتبر المصاعب التي تشوب العلاقات مهمةً جداً، من بين هذه المصاعب نذكر:

- فقدان الشجاعة
- النزاعات التي قد تنشأ حول الأدوار المنوطة بكلّ فرد لا سيما دور الزوج والزوجة
- تحول معين في الأدوار (الأمومة، الطلاق)
- غياب صديق قريب وحميم.

يتوقف العلاج النفسي في الأساس على تحديد المشاكل التي تواجهها مع المحيطين المقربين منك وعلى التفتيش عن وسائل بديلة للتصرف والتفكير.

تركز المناقشة التي تقوم بين المعالج النفسي والمريض على ما يلي:

- المشاعر التي تنتج عن العلاقات التي تربطنا بالمحيطين المقربين بنا (بما في ذلك الدفء، الغضب، الثقة، الحسد، الغيرة)
- العلاقات الأسرية
- أنماط الصداقة
- العمل
- المواقف تجاه الجيران والمجتمع.

ما هي سيئات العلاج النفسي؟

لا بدّ أن يناسبني أحد أساليب العلاج النفسي ويناسب حالتي. هذا ما يعتقده معظم الناس. عادةً ما تمتد أساليب العلاج النفسي، ولا سيما التحليل منها الذي يتطلب سنوات طويلة، على فترات طويلة تكون عادةً مكثفة ومكلفة. أضف إلى ذلك أنها لا تتوفر عادةً في جميع أنحاء البلاد. غير ذلك يصعب تحديد منافعها والحكم عليها سواءٌ أكانت منفردة أم جماعية. لهذه الأسباب مضافاً إليها سوء حالة بعض الأفراد بعد الانتهاء من جلسات العلاج وتعرضهم للمزيد من الضغط النفسي، لا يلائم هذا العلاج العديد من الأشخاص.

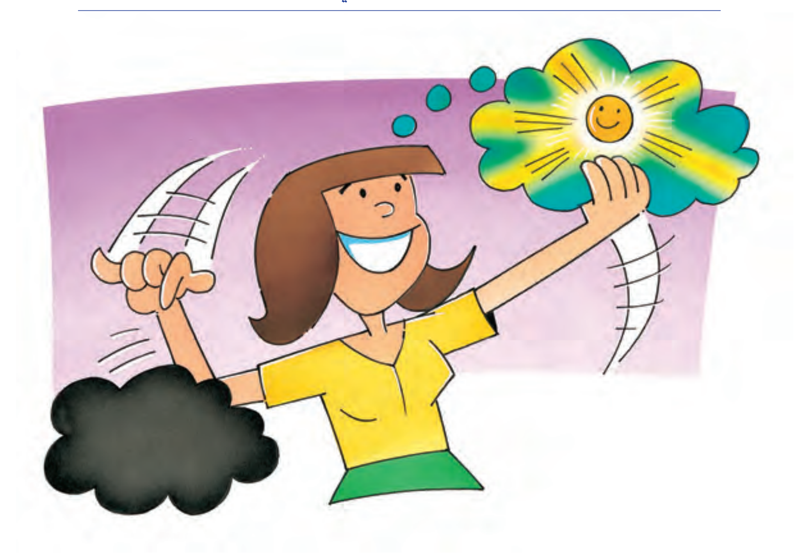
غيّر من أسلوب تفكيرك

قد يساعدك المعالج النفسي على اختيار خطوات تقوم بها لتغيّر الأساليب السيئة التي تعتمدها في التفكير وذلك من خلال تشجيعك على الاستفادة من التجارب التي تمرّ بها. في الحقيقة، لا يكفي أن يساعدك المعالج النفسي على تغيير محتوى فكرة معينة، بل يتعين عليه أن يحدد أسلوب التفكير الذي يؤدي بك إلى نهايات سيئة ويغيرها وذلك في حال رغبت في تجنب تكرار هذه الأخطاء في المستقبل.

على الرغم من أن المعالج التجريبي يولي اهتماماً فائقاً للأفكار الدخيلة غير المجدية التي تسبق تغيير المزاج ومشاعر الضغط النفسي، إلا أنه يتعين عليه أيضاً أن يتوجه إلى الفرضيات الأعمق التي يبنيها الفرد حول مكونات العالم لأن الفرضيات الأعمق تعزز من أنماط التفكير الدخيلة غير المجدية.

المرحلة الأولى

تهدف الخطوة الأولى إلى مساعدتك على توجيه انتباهك إلى أي تفكير غير مجدٍ وتحديد العلاقة بينه وبين حالاتك العاطفية، وذلك من خلال مساعدتك على تحديد الأفكار غير المجدية طوال فترة العلاج التي تعتمد على إعادة إحياء مرحلة الضغط النفسي عبر تجسيدها في دورٍ مسرحي.



المرحلة الثانية

تهدف المهمة الثانية إلى مساعدتك على تطوير أساليب مختلفة لتفسير الأحداث. فعلى سبيل المثال، قد تلقى التشجيع للابتعاد عن مشكلة معينة لكي تتمكن من تكوين فكرة أكثر موضوعية عنها، وبهذا ستتمكّن من البحث عن أفكار عديدة ومن تصنيف مدى صحتها.

ما إن تصبح قادراً على التفكير في أسلوب بديل لتفسير الأمور، يُطلب إليك تسجيل المشاعر والأفكار المتوترة التي قد تخالجك. بعد ذلك، ستُسأل عن السبب الذي دفعك إلى استحضار هذه الأفكار الدخيلة وغير المجدية وسيتعين عليك أن تقترح تفسيرات أخرى محتملة ما إن تُصبح المشاعر المتوترة أكثر وضوحاً.

حلّ المشكلة

في حال تعرضت لمشكلة معينة، اتبع الخطوات التالية لحلّها:

- حدّد المشكلة.
- قسمها إلى عددٍ من الأقسام التي يسهل إدارتها.
- ابحث عن حلولٍ بديلة .
- اختر الحلّ الأفضل.
- ضع الحلول المحتملة حيّز التنفيذ وراقب النتائج .

المرحلة الثالثة

تهدف المرحلة الثالثة إلى تشجيعك على اختبار المعتقدات والمواقف التي ترافق مشاعرك المتوترة في أسلوبٍ منهجي. فعوضاً عن اعتبار الأفكار حقائق، يتعين عليك أن تحاولً اكتشاف درجة الحقيقة أو غير ذلك من معتقداتك من خلال إقامة بحثٍ دقيق.



عندما تتحسن أحوالك وتكتسب النهج التجريبي، يتحول تركيز العلاج إلى الفرضيات الأعمق التي تسبب أنماط التفكير الدخيلة غير المجدية. واعلم أن هذه الأنماط لن تلبث أن تعاود الظهور مسببة حالات جديدة من الضغط النفسي ما لم يتمّ تحديدها وتغييرها. ولما كانت هذه المعتقدات موجودة منذ فترة طويلة، فستراها تقاوم التغيير. في الحقيقة، لم نتمكن حتى اليوم من العثور على وسائل بسيطة لتحديد هذه الفرضيات الخاطئة، إلا أن الانطلاق لمحاولة تحديدها يساعد على معالجة الضغط النفسي في حياتك. ويبقى تشجيعك على مواجهة هذه الفرضيات العميقة أفضل وسيلةٍ لكسر هذا النمط.

غالباً ما يحتاج معظم الأفراد إلى حوالي 15 جلسة علاج على مدى 3 أشهر للتخلص من أنماط التفكير غير المجدية، على أن يخضع الفرد لجلستين كلّ أسبوع خلال الشهر الأول ثم لجلسة واحدة كلّ أسبوع في الفترة المتبقية.

النُّهُج الاجتماعية لمعالجة الضغط النفسي

تشمل النُّهُج الاجتماعية المجهود المطلوب للتحسين من حالة المريض ومنحه الراحة من خلال تغيير جوانب حياته الاجتماعية لا سيما في ما يتعلق بالعلاقات الأسرية، وتربية الأطفال والعمل والأنشطة الترفيهية. بهذا تتألف العلاجات جميعها (بما في ذلك زيارة الطبيب العام) في بعض جوانبها من بعض العناصر الاجتماعية فتشكل بالتالي حدثاً اجتماعياً.

في أبسط الأحوال، تشمل الوسائل الاجتماعية التي يمكن اعتمادها للتخفيف من الضغط أخذ إجازة أو عطلة قصيرة من العمل والاهتمام بأمور جديدة. من هذا المنطلق، تقدّم التربية والرياضة والموسيقى والفن والطبيعة والعلوم والدين فرصاً رائعة لتكوين وسائل اجتماعية لمواجهة المشاكل والحصول على الراحة.

في هذا الصدد، نشير إلى بعض البرامج الحكومية الحديثة التي صُممت خصيصاً لمساعدة الطفل على بدء مشوار حياته في شكلٍ ممتاز من خلال تقديم التعليم المبكر، العناية، الصحة

والدعم الأسري. يقدم هذا النوع من البرامج خدماته للأطفال من سنّ الرضاعة حتى الرابعة عشرة من عمرهم، وغير ذلك فهو يعنى بالأشخاص الذين يُظهرون حاجات تعليمية خاصة حتى سن الحادية والعشرين. كما يرمي إلى مساعدة الأهل والمجتمعات كافةً عبر البلاد.

العلاج الأسري

تشمل أكثر أنواع العلاجات تعقيداً أيضاً مكوّناً اجتماعياً قوياً. يعالج نهج العلاج الأسري (أو العلاج الأسري) المريض وفقاً للعلاقة التي تجمعه بعائلته، علماً أن هذا لا يعني اعتبار الأسرة مسؤولة عن الضغط النفسي الذي يشعر به الفرد، إلا أن معظم مشاكل الضغط النفسي ترتبط في شكلٍ أو بآخر بالعلاقة التي تربط الإنسان بأفراد أسرته وبطريقة تواصلهم في ما بينهم. من هنا قد يأتي اجتماع أفراد الأسرة لمناقشة المسألة بنتائج جيدة لا سيما وأنها تساعد الجميع على التعاون عوضاً عن العمل بشكل انفرادي، وعلى تحسين التواصل بينهم ومؤازرة الأهل لتطوير علاقات أفضل مع أولادهم والعكس بالعكس.

العلاج ضمن مجموعة

تساعد مناقشة المشاكل مع مجموعة من الأشخاص على مدى بضعة أسابيع أو أشهر على محاربة العزلة الاجتماعية من خلال تذكير الأشخاص الذين يعانون من الضغط النفسي أنهم محاطون بمحبين وأصدقاء. كما يمنح فرصةً للتشجيع المتبادل ومناقشة الأساليب العملية للتغلب على الضغط النفسي.

تتنوع أساليب العلاج ضمن المجموعة، ونذكر منها الفن والمسرحيات والرقص والحركة والدراما والموسيقى والرياضة، ويساعد جميعها على تطوير مهارات اجتماعية جديدة وعلى ممارسة مهارات قديمة وزيادة الثقة بالنفس، رامية بذلك إلى زرع الفرح في القلوب والتنوع والتحفيز وزيادة الاعتداد بالنفس والقدرة على الإنجاز ضمن سياق اجتماعي.

أنواع العلاجات المتاحة

تتنوع أنواع العلاجات التي يمكن أن يلجأ إليها كلّ من يعاني من الضغط النفسي. نعرض في ما يلي لأكثر العلاجات رواجاً ونقدّم أيضاً تفاصيل توضح ميّزات كلّ منها:

العلاج النفسي الداعم

- يرمي إلى توفير الطمأنينة الدائمة والتشجيع المستمر.
- تكون الجلسات غير رسمية وتُعقد أقل من الجلسات الرسمية أيّ مرة كل شهر مثلاً.

الاستشارة

- ترمي إلى مساعدتك على مساعدة نفسك من خلال فهم أسباب مشاعرك ودفعك إلى التخطيط لمعالجة الحقائق العاطفية والعملية.
- تساعدك على أن تحيا الحياة التي اخترتها من خلال مناقشة مشاكلك الحالية والحلول العملية البديلة.
- تؤمن كمية كبيرة من الدعم الاجتماعي على مدى عدة أسابيع أو شهور.

العلاج النفسي

- يعتبر الكلام أفضل أدوات هذا العلاج وتشجع المدارس المختلفة المرضى على الكلام عن جوانب ظروفهم كافةً.
- تُعقد الجلسات عادةً مرةً كل أسبوع على مدى فترةٍ تتراوح بين ستة وتسعة شهور.

العلاج السلوكي

- يؤمن هذا النوع من العلاج أن السلوك مكتسب وبالتالي يمكن التخلص منه أو تغييره.
- يرمي إلى مساعدتك على التوقف عن التصرف بطريقة غير مجدية وغير مرغوب بها وتعلّم أنماط سلوك تجعل حياتك أكثر سعادة.
- يركز على طريقة تصرفك الراهنة وليس على النظريات التي تشرح سبب تصرفك بهذه الطريقة أو تلك. غالباً ما يستمر هذا العلاج لمدة أشهر عديدة.

العلاج الإدراكي (المعروف أيضاً باسم العلاج الإدراكي-السلوكي)

- يستند على نظرية مفادها أن طريقة تفكيرك في كلّ ما يدور من حولك هي التي تحدد التغيرات التي تطرأ على مشاعرك وسلوكك. ففي حال رأينا الأمور من منطلقٍ حزينٍ بائسٍ، ستفسر الأمور كافةً في شكلٍ سلبي.

أنواع العلاجات المتاحة (تابع)

- يرمي إلى مساعدتك على تحديد أنماط التفكير غير المجدية والحزينة وتغييرها.
- يدمج بعض أجزاء العلاج السلوكي ويمتد على مدى 12 إلى 20 جلسة.

العلاج العائلي

- يعتبر هذا النوع من العلاج أنك جزءٌ من عائلة أو مجموعة اجتماعية مشابهة.
- يهتم بالطريقة التي يعتمدها أفراد العائلة أو المجموعة للتواصل في ما بينهم ومع المحيطين بهم.
- يرمي إلى حلّ الأسى والنزاعات من دون لومك من خلال استعمال وسائل علاجية نفسية متنوعة على مدى بضعة شهور.

العلاج الجماعي

- يشمل هذا النوع من العلاجٍ مجموعة من الأشخاص لا تربطهم أي معرفة أو علاقة سابقة يقصدون معاً المعالج النفسي ليساعد أحدهم الآخر على حلّ مشاكله.
- قد تتألف المجموعات من أشخاص يعانون من المشكلة عينها أو من مشاكل مختلفة وقد يكونون من الجنس عينه أو من الجنسين.
- يلاحظ أفراد المجموعات أنهم لا يواجهون مشاكل الحياة بمفردهم وأن بإمكانهم الحصول على الدعم المناسب من أفراد المجموعة الآخرين. غالباً ما يستمر هذا النوع من العلاج على مدى بضعة أشهر.

التحليل النفسي

- يتولد السلوك والحالات العقلية وفقاً لهذا النوع من العلاج من تجارب سابقة مرت على الفرد في مرحلة الطفولة.
- تفسر مدارس التحليل النفسي المختلفة ما تقوله أنت بطرق مختلفة.
- يأخذ أمر مناقشة العلاقة التي تجمعك بالمحلل النفسي وقتاً طويلاً وذلك لتحديد نوع العلاقة التي تربطك بالأشخاص المهمين المحيطين بك في حياتك السابقة كأمك وأبيك.
- تُعقد جلسات التحليل النفسيٍ مرات عدة في الأسبوع على مدى سنوات عديدة لذلك قد يكون العلاج طويلاً ومكلفاً.



ما هو العلاج الأفضل؟

أفضل أنواع العلاجات هي تلك التي تناسبك وتحقق لك نتائج طيبة. ولقد وجد عددٌ من الأشخاص نفعاً في مختلف أنواع العلاجات المتاحة، وإن حصل ولم تتحقق النتائج المرجوة من خلال نوعٍ من أنواع العلاج، يتعين عليك محاولة نوعٍ آخر إلى أن تجد الراحة. في الحقيقة تتنوع العلاجات النفسية والاجتماعية بحيث تسبب بعض التوتر والضياع، لذلك عمدت إلى عرض أبرزها في الصفحتين 90-91.

وسائل أخرى للتخلص من الضغط النفسي

مجموعات المساعدة الذاتية

تتألف هذه المجموعات من أشخاص يعانون من المشكلة عينها انضم بعضهم إلى بعضهم الآخر لمعالجتها. غالباً ما تكون هذه المجموعات صغيرة وطوعية فيتبادلون المساعدة ويعملون معاً لتحقيق بعض الأهداف ومنح الأفراد ما يلي من دعم:

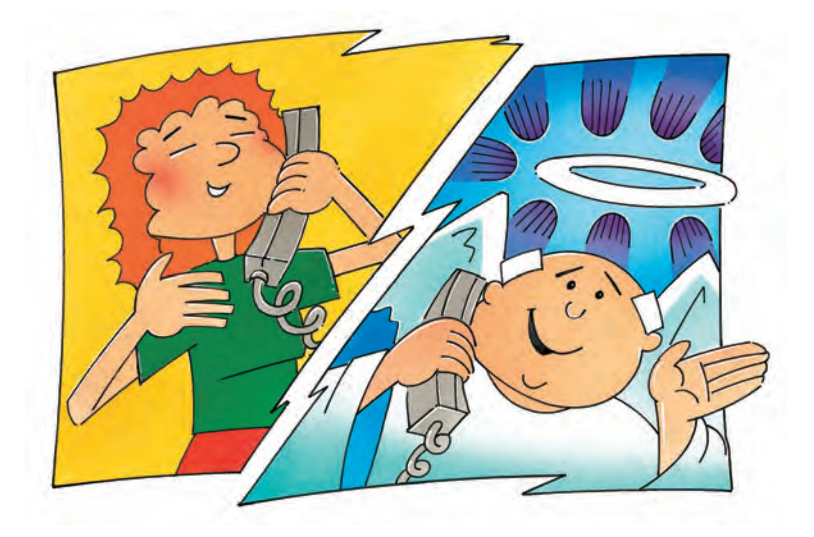
- قد يشعر الأشخاص الذي يعانون من الضغط النفسي بالوحدة والضياع والعزلة لذلك لا شكّ في أن مناقشة هذه المشاكل مع آخرين قد ذاقوا مرّ المشلكة عينها قد يساعدهم.

- يمكن تقديم الدعم في شكلٍ فردي أو جماعي. ويهدف هذا الدعم الذي غالباً ما يلقاه الفرد في أوقات المحن وعلى المدى الطويل إن إحتاج الأمر إلى مساعدته على تصحيح ظرفٍ معين أو اتخاذ خطوات لتغييره.
- تقدّم مجموعات المساعدة الذاتية معلومات غنية تساعد الأشخاص على معالجة مشاكلهم بشكلٍ أسهل.
- تقدّم بعض منظمات الدعم المتبادل بعض أشكال المساعدة الضرورية في شكلٍ مباشر لمعالجة مشاكل خاصة وذلك عن طريق تقديم المساعدة غير الرسمية (رعاية الأطفال على سبيل المثال) أو المساعدة الرسمية (الحضانة)، على أساسٍ طوعي أو عن طريق استخدام فريق عمل خاص. هذا وتقدّم بعض المجموعات خدماتها بالتعاون مع السلطات المحلية.
- تعتبر بعض مجموعات المساعدة الذاتية أن الميزات والخدمات التي توفرها الدولة غير مناسبة، لذلك فإنها تشكل قوة ضغط بغية إحداث تغيرات جيدة.

الإعلام وخدمات الهاتف/ الإنترنت

تهدف الجرائد، والكتب، والمجلات، والبرامج التلفزيونية، والبرامج الإذاعية، والإنترنت إلى تسلية الفرد وتثقيفه ونقل المعلومات إليه. صحيحٌ أن هذه الوسائل جميعها تبقى وسائل تواصل كسولة (أي أنها لا تتفاعل مع الإنسان)، إلا أن استعمالها في شكلٍ انتقائي يأتي غالباً بنتائج مفيدة لا سيما وأنها تقدّم معلومات عملية عن مجموعة متنوعة من الاهتمامات وتمنح راحةً مؤقتة إذ تلهي عن الضغط النفسي من خلال تشتيت الذهن وإبعاده عن التفكير في المخاوف التي تعكّر صفو الحياة.

يقدم الهاتف والإنترنت فرصةً موثوقة للوصول إلى عددٍ كبير من منظمات الاستشارة في البلاد وحول العالم، ويعتبر بعضها موثوقاً إذ يقدم المساعدة على مدار الساعة عبر مجموعةٍ من المتطوعين



العاملين بدوامٍ جزئي من الأعمار كافةً ومن مختلف مناحي الحياة سبق لهم أن حصلوا على التدريب المناسب. ولا بدّ من الإشارة هنا إلى أن سر قوة هؤلاء المتطوعين يكمن في قدرتهم على الإصغاء للآخرين والتعاطف معهم.

ويبقى الوقت خير شاف

يكاد يكون الوقت العلاجً الذي يتغاضى عنه الجميع. في الواقع، يُشفى الضغط النفسي المتوسط في شكلٍ تلقائي مع مرور الوقت ويتحسن في شكلٍ عفوي بعد مرور ستة إلى 12 أسبوعاً كحد أقصى. علاوةً على ذلك، يُشفى عددٌ كبير من الناس وتتحسن أحوالهم بغضّ النظر عن العلاج الذي يتبعون! غالباً ما يشعر الفرد بتحسنٍ عفوي:

- في خلال فترة الضغط النفسي الأولى.
- عندما يكون الضغط النفسي حديثاً.
- عندما يبدأ الضغط النفسي فجأةً.
- عندما يقدّم الأصدقاء والأقارب الدعم العملي والعاطفي.

النقاط الأساسية

- يقدّم أفراد العائلة والأصدقاء دعماً قيّماً لمواجهة الضغط النفسي .
- كلما أسرعت في معالجة قلقك حيال الضغط النفسي كلما كانت النتائج أفضل.
- يمكنك الاستفادة من ثلاثة أنواع من المساعدة المحترفة: الطبية والنفسية والاجتماعية.
- امنح كلّ نوعٍ من أنواع العلاج الوقت الكافي قبل أن تجرب نوعاً آخر.
- تؤمن مجموعات المساعدة الذاتية ووسائل الإعلام المعلومات الغنيّة والنصح القيّم والمساعدة العملية.

رفاق السوء

العادات السيئة

غالباً ما يزيد التدخين، والإفراط في احتساء المشروبات الممنوعة والإدمان على الأدوية (حتى وإن كانت الأقراص المنومة، والبنزوديازيبين والمهدئات التي يصفها الطبيب في حال لم تتناولها تحت إشراف الطبيب ومراقبته) من الضغط النفسي؛ إذ تعتبر عادات سيئة وغير حكيمة يُستحسن الإقلاع عنها أو على الأقل تخفيفها. في الحقيقة يدخل التدخين والمشروبات الممنوعة والأدوية في خانة رفاق السوء لأنها تمنح شعوراً مؤقتاً بالراحة ما يجعل عملية الدفاع والتأقلم



الناجح أكثر صعوبةً.

قد يلجأ بعض الأشخاص الذين يعانون من الضغط النفسي أحياناً عن عمد أو من دون وعي إلى هذه المواد لمعالجة مشاكلهم وأعراضها ولمقاومة الضغط الذي يشعرون به.

المشروبات الممنوعة

قد يكون احتساء المشروبات الممنوعة باعتدال مصدر متعة وفرح، إلا أنها تشكل عقاراً إدمانياً يؤدي إلى آثار سيئة معقدة لا تُحمد عقباها. قد تدفعك الظروف التي تلمّ بك وتسبب لك الضغط النفسي على المدى الطويل إلى الوقوع في براثن الخطر ومعاقرة المشروبات الممنوعة والإدمان عليها، ما يؤدي إلى تدمير زواجك، عائلتك، حياتك الاجتماعية، مهنتك وصحتك (وهنا لا بدّ أن نذكرك دائماً بالامتناع عن القيادة بعد تناول المشروبات الممنوعة).

الإدمان على المشروبات الممنوعة

تشير العوامل التالية إلى إدمانك على المشروبات الممنوعة:

- تدرك وجود دافع لا يقاوم يدفعك لطلب المشروبات الممنوعة.
- تطور نمط استخدامك المشروبات الممنوعة بشكلٍ يومي.
- تعطي تناول المشروبات الممنوعة الأولوية بالمقارنة مع نشاطات أخرى.
- يتغير تقبلك للمشروبات الممنوعة، فتلاحظ أنك تتقبلها بشكلٍ كبير في البداية قبل أن ترفضها أخيراً.
- أعراض متكررة تشير إلى حاجتك إلى المشروبات الممنوعة بعد انقطاع، كأن تتقيأ، تشعر بالصداع، تصبح عصبياً ومترنحاً، تتعرق كثيراً، تشعر بالتوتر ويصبح مزاجك حاداً، وغير ذلك من الأعراض.
- تتناول المشروبات الممنوعة أكثر فأكثر للتخلص من أعراض الشعور بالنقص أو لتجنبها.
- تدمن مجدداً وسريعاً على المشروبات الممنوعة بعد فترة من الامتناع عنها.
- قد لا تظهر هذه العوامل جميعها في آنٍ واحد وقد يعاني بعض الناس من بعضها بمستويات متفاوتة.

التدخين

يتحجج معظم المدخنين بالضغط النفسي لتبرير عدم قدرتهم على الإقلاع عن التدخين، إلا أن التوقف عن التدخين (أو التخفيف من عدد السجائر التي يدخنها كلّ فردٍ) لا بد من أن يكون أحد أهم الأولويات، لكن، للأسف ما يحصل هو تماماً عكس ذلك؛ إذ تعال نخبر مدخناً أن التدخين يقتله تدريجياً، فإن أول ما سيفعله هو أن يُخرج سيجارة من علبته ويشعلها!

تودّ أن تقلع عن التدخين، عليك أولاً أن تقرّ وتقرر حقيقةً أنك تريد ذلك. استعرض بينك وبين نفسك مزايا الإقلاع عن التدخين: حياة أطول، صحة أفضل، نقود أكثر، نفس نظيف، توقف السعال، رائحة ملابس منعشة، قدرة على تذوّق الأطعمة بشكلٍ أفضل، من دون أن تنسى أنك سوف لن تحتاج بعد ذلك إلى الوقوفً خارجاً وفي الزوايا حين يكون الطقس ممطراً أو عاصفاً.

وسائل تعويض النيكوتين العلاجية

ما إن تتخذ قراراً بالإقلاع عن التدخين، فاعلم أنك قطعت نصف الدرب بقرارك هذا، وإذا شعرت بحاجة إلى بعض الدعم فإنه يُستحسن أن تفكر بالاستعانة بوسائل تعويض النيكوتين العلاجية التي تتنوع بين علكة النيكوتين ولصقات النيكوتين التي توضع على الجسم لمدة 12 أو 24 ساعة (وفقاً لنوع اللصقات الذي تختاره).

تعمل العلكة واللصقات وفقاً لمبدأٍ واحد يقوم على السماح للجسم بتعديل مستويات النيكوتين بشكلٍ تدريجي إلى أن يتمكن من تخفيضها. في حين تحتاج إلى وصفة طبية لاستعمال العلكة، يمكنك شراء اللصقات من الصيدليات، علماً أن بإمكان الصيدلي أن يقدّم لك النصح لدى اختيارك وسيلة تعويض النيكوتين العلاجية التي تناسبك.

أسئلة تساعدك لتتمكن من الإقلاع عن التدخين

عليك أن تنسى أولاً الأسباب المنطقيّة للإقلاع عن التدخين وأن تسأل نفسك ما يلي:

- ماذا يقدم التدخين لي؟
- هل أستمتع حقاً بالتدخين؟
- هل أحتاج حقاً إلى تمضية حياتي أنفق ثروةً لأتمكن من شراء هذه العيدان ووضعها في فمي وإلحاق الضرر بنفسي؟



لكن لا بدّ من الإشارة إلى أن هذه التدابير جميعها ليست علاجاً إنما هي عوامل مساعدة فقط.

لماذا يصعب الإقلاع عن التدخين؟

للأسف، تزيد الأسباب التي نود من أجلها الإقلاع عن التدخين من صعوبة هذا القرار. فهذه الأسباب تخلق أولاً شعوراً بالتضحية لا سيما وأن المدخن يعتقد أنه مجبرٌ على الابتعاد عن صديق صغير سانده ومنحه المتعة. ثانياً، تخلق هذه الأسباب رابطاً؛ فنحن لا

ندخن للأسباب التي من أجلها نودّ أن نقلع عن التدخين، ما يمنعنا من التفتيش عن الأسباب الحقيقة التي من أجلها نرغب في التدخين أو نحتاج إليه.

تذكر أنك لم تُظهر قط حاجةً إلى التدخين قبل أن تقع في شباك السجائر. ولا شكّ في أنك تتذكر طعم السيجارة الأولى السيّئ والوقت الذي بذلته لتعتاد وتدمن عليها. الجزء الأكثر إزعاجاً هو أن غير المدخنين لم يفوّتوا شيئاً لا سيما وأن المدخنين يستمرون في التدخين مقدمين بذلك لغير المدخنين الطعم عينه!

إذاً هلا أخبرتني لماذا تدخن؟ إنسَ الضغط النفسي والملل والأسباب الأخرى التي تظن أنها تدفعك إلى التدخين، في الحقيقة، للتدخين سببين حقيقيين: الإدمان على النيكوتين وغسيل الدماغ.

الإدمان على النيكوتين

يعتبر النيكوتين إحدى المركبات التي يدمن عليها الإنسان سريعاً. ورغم مفعوله السريع، تنخفض كمية النيكوتين الموجودة في مجرى الدم إلى النصف بعد مرور ثلاثين دقيقة فقط على تدخين سيجارة، وإلى الربع بعد مرور ساعة واحدة.

غير ذلك، تكون أعراض الشعور بالنقص الناتجة عن النيكوتين نزعة ماكرة بحيث لا يشعر المدخن أنه مدمن حقاً على هذا المركب. لحسن الحظّ، يسهل نسبياً التخلص من النيكوتين ما إن تعترف بهذا الأمر وتقرّ به إقراراً تاماً.

والأفضل من ذلك أن التخلص من التدخين لا يسبب ألماً جسدياً ولا يترك إلا شعوراً بالفراغ والملل على أثر افتقادك لشيء اعتدت على وجوده في حياتك.

أما في حال طالت فترة الشعور بالنقص، فإن المدخن يصبح عصبياً وهائجاً وحاد الطبع ويفتقد إلى الشعور بالأمان والثقة. ما إن يدخن سيجارةً واحدة حتى يحصل الجسم على حاجته من النيكوتين فيسترخي ويستعيد الثقة التي يستمدّها من التدخين.

ما إن تخمد السيجارة حتى تعود الأمور إلى بدايتها! في الحقيقة،

تكمن الصعوبة في تلك المشاعر الأليمة التي تراودك عندما تمتنع عن التدخين، لكنك وعلى الرغم من ذلك لا تلوم التدخين، إذ إنك ما إن تُشعِل سيجارةً جديدة حتى ترتاح وتصدّق تماماً أنها هي الدواء الذي وضع حداً لألمك.

من هنا، نستنتج أن بعض الأشخاص يدخنون لتغذية ذلك الوحش الصغير، إلا أنهم هم من يقررون متى يغذون هذا الوحش ومتى يُكثِرون من تغذيته في أوقات الضغط النفسي، ومتى يحتاجون إلى التركيز، ومتى يشعرون بالملل ومتى يحتاجون إلى الاسترخاء.



ست خطوات للتخلي عن التدخين

يتعين عليك عندما تقرر الإقلاع عن التدخين أن تكون حازماً في قرارك هذا وصاحب إرادة صلبة لتنجح في تحويل هذا القرار إلى حقيقة واقعة. نعرض في ما يلي لستٍ خطوات تؤكد أن الإقلاع عن التدخين ليس صعباً بقدر ما كنت تعتقد، خطوات إن اتبعتها، نلت مرادك!

1. اتخذ قراراً حاسماً بالإقلاع حقيقةً عن التدخين وتأكد أن تحقيق مرادك ليس أمراً مستحيلاً. تأكد أن المدخنين لا يعانون من ضعف الإرادة إنما من ترددهم في اتخاذ قرار بالتخلي عن التدخين.

2. اعترف وفكّر أنك لست مدمناً على النيكوتين وأن التخلص من بقايا هذه المادة ليس مؤلماً بقدر ما تعتقد، واعلم أن جسمك يحتاج إلى حوالى ثلاثة أسابيع للتخلص من 99 % من آثار النيكوتين.

3. كن تواقاً إلى الحرية ولا تخف من خسارة المتعة التي اعتقدت يوماً أن التدخين يقدمها لك، واعلم أن التدخين يجعلك عبداً له ويمنعك من الشعور بالسلام والثقة التي اعتدت عليهما قبل تعلقك بالسجائر.

4. توقف عن التدخين بشكلٍ كامل وأبعِد عن رأسك فكرة تدخين سيجارة واحدة فالتدخين نوعٌ من أنواع الإدمان وسلسلة من ردات الفعل. تأكد أنك عندما تعذّب نفسك من أجل سيجارةٍ واحدة، فأنت تفعل ذلك من دون جدوى!

5. تجنّب المدخنين، فقرارك بالتخلي عن التدخين سيشكل مصدر تهديد لهم فيحاولون ثنيك عنه. حاول البقاء بعيداً عن الأماكن التي تدفعك إلى التدخين كالملاهي الليلية، حيث يجعلك احتساء المشروبات الممنوعة أقلّ وعياً وقدرةً على السيطرة على الذات ويزيد من احتمالات الوقوع مجدداً بين براثن التدخين.

6. تذكر دائماً أنك لن تخسر شيئاً، بل على العكس من ذلك سوف تربح الكثير الكثير بإقلاعك عن التدخين.

غسيل الدماغ

لا تنحصر المشاكل التي يعاني منها المدخن في مشكلة الإدمان على النيكوتين إذ غالباً ما تسهل معالجتها، لا سيما وأننا لم نسمع يوماً بمدخن يستيقظ في الليل باحثاً عن سيجارة!

في الحقيقة، يعاني المدخن من مشكلة كبيرة ألا وهي غسيل الدماغ. فاللاوعي عنصر قوي يسيطر على عقولنا، وعلى الرغم من حملات مكافحة التدخين المكثّفة، فإن الإعلانات الذكية المروجة للتدخين تأخذ منّا كلّ مأخذ عندما تُظهر كمّ الاسترخاء والثقة الذي نناله عندما ندخّن، وعندما تجعل من السيجارة الكنز الأغلى في هذا العالم. ما إن تدمن على النيكوتين، حتى تزداد قوة هذه الإعلانات الترويجية ويصبح تأثيرها أكثر فعالية ويزداد معها خوفك من التخلي عن التدخين.

النقاط الأساسية

- لا يُعتبر التدخين واحتساءٍ المشروبات الممنوعة والإدمان على المواد الممنوعة علاجاً نافعاً للضغط النفسي، بل على العكس من ذلك تزيد هذه العوامل من الضغط وتحوّل معالجته إلى أمرٍ صعب.
- في حين يمنح احتساء المشروباتٍ الممنوعة باعتدال المتعة، يشكل احتساؤها بإفراط خطراً كبيراً على الصحة والسعادة الشخصية والعائلية وكذلك المهنية.
- يتحجج المدخنون دائماً بالضغط النفسي للاستمرار في التدخين.
- يُدمن الإنسان على النيكوتين في شكلٍ أسرع بالمقارنة مع غيرها من المواد التي تسبب الإدمان.
- لا يدمر التدخين الصحة فحسب بل يستنزف أموالك أيضاً.

الحبوب، الأدوية وغيرها من الوسائل المكملة

تعاني مجتمعاتنا حالياً من إدمان متزايد على أنواع المواد الممنوعة والحبوب والمسكنات كافةً. في الواقع، نكاد نصل إلى الاعتقاد بأن الحلّ الأنسب يكمن في تناول علاجٍ ما عند الشعور بأيّ قلقٍ أو ألمٍ، ما يعزز فكرة أن الضغط أياً كان نوعه يسبب الألم والضرر.



هناك ارتباطٌ وثيقٌ بين المجتمع الذي يعتمد اعتماداً واضحاً على الحبوب والمجتمع الذي يزداد عدد أفراده المدمنين على المواد الممنوعة. تبيّن بعض أنواع حبوب التنويم والمهدئات هذه العلاقة من خلال الآثار المبهجة التي تتركها في نفوس عددٍ كبير من الأشخاص الضعفاء. إن مجرد اختبار هذه الآثار قد يؤدي إلى الإدمان مسبباً بالتالي تعقيدات غالباً ما ترافق مشاكل الإدمان على المواد الممنوعة القوية، وقد تشمل هذه التعقيدات أعراض الشعور بالنقص عند إيقاف جرعات المخدر والحاجة إلى كميةٍ أكبر في حال اشتدت الرغبة للحصول على المواد الممنوعة.

لقد وجد عددٌ كبير من الأشخاص مكاسب عديدة في العلاجات المكملة التي تشمل على سبيل المثال اليوغا، التأمل، تدريب التحفيز الذاتي، التغذية الحيوية الراجعة، تقنية ألكسندر، الوخز بالإبر والعلاج بالروائح العطريّة. هذا وتتوفر بعض هذه العلاجات بكلفة متدنية أو من دون كلفة، فيما يكون بعضها الآخر مكلفاً (راجع ص 110 – 111).

آليات الدفاع الشخصية (ردات الفعل غير المجدية تجاه الضغط النفسي)

تتألف عملية التأقلم مع الضغط النفسي من مرحلتين؛ ففي المرحلة الأولى ندرك أن ردات الفعل التي تصدر عنا باستمرار عند الشعور بالضغط النفسي غير مجدية، ثمّ نحتاج خلال المرحلة الثانية إلى اكتشاف أساليب علاج جديدة إلى أن نصل إلى حلول فعالة نستعملها للتخلص من ردات الفعل المزعجة.

قد تسمع بعض المساعدين الاجتماعيين أو المستشارين أو اختصاصيي علم النفس يكررون مصطلحات كـ«الرفض» أو «التبرير» لوصف ردات الفعل التي يُظهرها الناس عند الشعور بالضغط النفسي، علماً أن هذه المصطلحات تبقى مصطلحات طبية لا يستعملها الأشخاص العاديون في حياتهم اليومية. في ما يلي سآتي على شرح هذه المصطلحات وغيرها الكثير.

العلاجات المكملة

يتوفر عددٌ من الوسائل والعلاجات المكملة التي يمكن استعمالها لتخفيفٍ الضغط النفسي. يختصر هذا الجدول الوسائل الأكثر سهولة وشيوعاً.

الوخز بالإبر
تقنية صينية طبية قديمة تُستعمل لتخفيفٍ الألم ومعالجة الأمراض وتحسين الصحة في شكل عام. غالباً ما تتم من خلال إدخال إبر في نقاط معينة من الجِسم يصل عددها إلى أكثر من مائة نُقطة في خطوط متنوعة. يهدف هذا العلاج إلى تغيير تدفق الطاقة الجسدية الفردية أو طاقة الحياة للتخلص من الألم واستعادة الصحة.

تقنية ألكسندر
تعلّم هذه التقنية الناس وسائل تفكير جديدة وتحثّهم على الاستفادة من أجسامهم بهدف الحدّ من العادات غير الواعية والسيئة كالتوتر وطريقة الجلوس المتعبة فتحسن بالتالي اللياقة البدنية والنفسية. تعتبر هذه التقنية أسلوب عيش أكثر من كونها طريقة علاج.

طبّ الروائح العطريّة
تعتمد هذه الطريقة على الزيوت الأساسية النقية (المستخرجة من النباتات العطرية بواسطة التقطير بالبخار) للتخفيف من التوتر وتحسين الصحة والرفاهية العقلية. عادةً ما تُدلّك هذه الزيوت على الجسم ولكن يمكن أيضاً استنشاقها أو خلطها أو استعمالها أثناء الاستحمام. تغيّر الزيوت الأساسية المزاج في شكلٍ مؤقت وتخفف من الضغط النفسي.

تدريب التحفيز الذاتي
تحفز هذه الطريقة التي تعتمد على التنويم المغناطيسي الذاتي الفرد على السيطرة على جسمه من خلال تمارين معينة. يتطلب التدريب عادةً مدة تتراوح بين شهرين وثلاثة أشهر قبل أن يتم اتقان تمارين التدريب المألوفة التي ترمي إلى بثّ الراحة في الجسم وتعزيز القدرة على معالجة الضغط. تركز بعض التمارين الخاصة على سبيل المثال على التنفس، تدفق الدمّ، وحرارة الجسم.

ويُؤمّن هذا العلاج استرخاءً عميقاً لعضلات الجسم.

التغذية الحيوية الراجعة

يتمّ مراقبة معلومات معينة وفورية عن بعض متغيرات جسمك إلكترونياً كضغط الدمّ أو معدل خفقان القلب، ومن خلال هذه المعلومات التي يحصل عليها الفرد على شكل قياس أو ضوء أو صوت، تصبح قادراً على ملاحظة ردات فعلك الجسدية والسيطرة عليها. يساعد هذا النوع من العلاج على التخلص من بعض الأعراض كالألم وتوتر الأعصاب، كما تدوم آثار هذا العلاج في حال استُعمِل بالتزامن مع استشارات تساعد الفرد على فهم ردات الفعل عند الشعور بالضغط.

التأمل

يتكوّن هذا العلاج من مجموعة من تقنيات التركيز والتفكير التي أظهرت فعاليةً في السيطرة على معدلات نبض القلب والتنفس وآلام الرأس وارتفاع ضغط الدمّ. وقد أفاد عددٌ من الجهات أن عملية الاسترخاء الذهني تساهم في تخفيف التوتر والقلق وزيادة قناعة الفرد بحياته العملية ورفع مستوى أدائه. يمضي المتأملون حوالى 20 دقيقة يومياً في مكان هادئ يرددون ابتهالاتهم بسكون.

اليوغا

تقنية مفيدة تمنح الفكر والجسد الاسترخاء وتتألف من مجموعة من التمارين بوضعيات جسدية مختلفة لتهيئة الجسم. يُقدرً مستوى البراعة عبر القدرة على المحافظة على الجسم في وضعية معينة لأطول فترة ممكنة من دون القيام بأي حركة لاإرادية أو ارتباك جسدي. لاً بد من أن يحصل المتمرن على تعليمات خاصة للاستفادة بشكلٍ تام من فوائد تقنية اليوغا الجسدية والروحية.

سـآتي أيضاً في ما يلي على شرح بعض ردات الفعل المتكررة وغير المجدية وآليات الدفاع. لكن إياك أن تنسى أن هذه الوسائل ليست إلا أفكاراً تُظهِر لك كيف يعمل عقلك ويتصرف، وتبيّن لك ردات فعلك عند الشعور بالضغط فتساعدك بالتالي على فهم نفسك.

التعويض: يطوّر الفرد سلوكاً معيناً ليُعادل نقصاً أو شعوراً بالدونية، كأن يدير على سبيل المثال ملجأً للحيوانات تعويضاً عن سوء علاقاته بالإنسان. إلا أن الأمور قد تصل إلى حدّ التعويض المفرط حين يبالغ الفرد في التعويض عن النقص الذي يعاني منه.

تحويل الضغط النفسي إلى اضطراب: في هذه الحالة يُخرج الفرد المخاوف الكامنة ويُظهرها إلى العلن على شكل أعراض جسدية؛ فمن يخشى الخروج من المنزل يشعر على سبيل المثال بألمٍ في القدمين.

الرفض: يُقنع الفرد نفسه أن الأمور تسير على ما يرام في حين أن الواقع يشير إلى عكس ذلك. في الواقع، يتخذ الفرد هذا المنحى أملاً منه في أن تتحسن الأمور بطريقةٍ أو بأخرى كأن يرفض الاعتراف بمرضه أملاً منه في الشفاء سريعاً.

الإزاحة: يلجأ الفرد إلى تغيير مشاعره من اتجاه إلى آخر، فبهذه الطريقة يتحاشى الأفكار والمواقف التي تزعجه أو يخفيها؛ كأن يصب جام ما يسببه زملاؤه في العمل من غضبٍ على عائلته في المنزل.

الانشطار: تجنّبْ في هذه الحالة النظر عن قرب إلى مواقفك فتتجاهل بهذه الطريقة تضارب أفكارك وسلوكك.

التثبيت: يُظهر الفرد سلوكاً شخصياً تراه أكثر ملاءمةً مع مرحلة عمرية سابقة أقل نضوجاً. ويظهر هذا السلوك جلياً لدى الكبارٍ الذين على غرار الصغار لا يزالون يعتمدون على الآخرين.



التعريف: في هذه الحالة يقلّد الفرد نفسه أو الآخرين عن وعي أو عن غير وعي، وقد يشمل هذا التقليد اختيار الملابس أو النشاطات الترفيهية وغير ذلك. قد يكون الأمر عادياً فالمراهق غالباً ما يقلد مواقف وسلوك من هم أكبر منه ممن يكنّون لهم عظيم الاحترام والتقدير.

الاستدماج: يعني أن يُخفي الفرد ما لديه من مشاعر ومواقف تجاه الآخرين في داخله ما يعزز من شرارة النزاعات والعدائية. في الواقع، قد يؤذي البعض أنفسهم عندما يكبتون غضبهم تجاه أحد أفراد العائلة.

الانعكاس: ويعني المبالغة في الميول المعاكسة لتلك التي يغالي الفرد في كبتها (راجع أدناه). فالحشمة المتكلفة والمبالغ بها على سبيل المثال قد تُخفي وراءها ميولاً جنسية مكبوتة.

الإسقاط: وهو عكس الاستدماج تماماً ويعني إسقاط المواقف الشخصية على الآخرين أو على المحيط. يلجأ الفرد إلى هذه الطريقة أيضاً لتجنب لوم ذاته والشعور بالذنب فتراه يميل إلى لوم

الآخرين أو المحيط على العيوب التي يعاني منها.

التبرير: في هذه الحالة يعمد الفرد إلى تضليل نفسه من خلال الاعتماد على أسباب مقبولة اجتماعياً لتبرير سلوكٍ معين قام به مدفوعاً بحوافز دنيئة.

التراجع: يتراجع الفرد عن أسلوب تفكير معين، مشاعر تختلجه وتصرفات قام بها تتناسب أكثر ومراحل سابقة من مراحل نموه الفردي والاجتماعي، كأن تصدر عنه نوبات غضب طفولية.

القمع: يقمع الفرد الأفكار اللاوعية التي تراوده والتي لا يراها مناسبةً لما يعتقده صحيحاً في بعض الظروف. يعتبر القمع أسلوباً غير واعٍ ولاإرادياً يتعارض والكبت الذي يتجلى في رفض بعض الأفكار والمشاعر عن سابق وعيٍ وتصميم أو في القيام بأعمال تتنافى والمعايير الأخلاقية.



المقاومة: وتتجلى في إقامة حاجز بين الوعي واللاوعي مما يمنع إمكانية معالجة التوتر أو النزاعات التي يعيشها الفرد، فعلى سبيل المثال قد يقاوم بعضهم من دون وعي الميل إلى البحث عن الأسباب التي تسبب الضغط النفسي فيرزح فترةً أطول تحت هذا الضغط.

التسامي: يلجأ الفرد إلى تحويلٍ الميول غير المرغوب بها أو الممنوعة إلى أمور مقبولة اجتماعياً، كأن يعبّر عن سلوكه الطفولي الأناني على أنه سلوك مسلٍ وغيريّ من الطبيعي أن يمرّ به كلّ إنسان في مرحلة النمو. يمكن للفرد أيضاً أن يعبّر عن الطاقة المفرطة التي يعاني منها في عدد من الأمور المفيدة.

الإحالة: أي أن يكنّ الفرد مشاعر تجاه شخصٍ معين تكون ناتجة عن تجربةٍ عاشها مع شخصٍ غيره، كأن يحمل تجاه أصحاب النفوذ مشاعر متوترة وعدائية سبق وشعر بها تجاه والدٍ مهيمن أو والدةٍ مسيطرة.

الإنزواء: يتجلى هذا الشعور في الاستسلام وفي الانسحاب الجسدي والعاطفي من أي موقف يسبب الضغط النفسي. غالباً ما يتميّز الفرد الذي يشعر بالنقص بفقدان الحماس والاهتمام واللامبالاة تجاه محيطه، كما تكثر لديه أحلام اليقظة.

القواعد الذهبية

نقدم في الصفحتين 116 و117 مجموعةً من القواعد الذهبية التي تساعدك للحصول على الهدوء والراحة، فاحرص على الالتزام بها التزاماً تاماً.

قد لا تحصل على النتائج الإيجابية المرجوة من هذه القواعد في حال التزمت بها لبضعة أيام، لذا احرص على دمجها بحياتك في شكلٍ تام بحيث تتحول إلى روتين يومي، وتذكّر أن تستمتع قبل أيّ شيء آخر فالمتعة هي العلاج الأفضل للتخلص من الضغط النفسي.

القواعد الذهبية لتخفيف الضغط النفسي

لن يؤثر الضغط النفسي سلباً على حياتك وصحتك إلا إذا سيطر عليك بشدة، لذا حاول أن تتحكم بهذا الضغط فلا يتخطى مستوىً معيناً، وذلك من خلال اتباع النصائح الأساسية التالية:

- حددّ أولوياتك في الحياة وصنّف الأمور الهامة حقيقةً بالنسبة إليك.
- فكّر ملياً وحاول أن تتوقع حلاً تواجه فيه المصاعب التي تعيق حياتك.
- شارك أفراد عائلتك وأصدقائك مخاوفك كلما أمكن ذلك.
- حاول أن تبني علاقات صداقة مع محيطك.
- مارس التمارين الرياضية بانتظام.
- اعتمد أسلوب حياةٍ منظَّم.
- كافئ نفسك كلما بدرت منك أعمال أو مواقف أو أفكار إيجابية.
- حاول أن تعرف نفسك بشكلٍ أفضل وحسّن من دفاعاتك وقَوِّ نقاط الضعف لديك.
- فكّر بشكلٍ واقعي في المشاكل التي تواجهك وقرر مواجهتها، وفي حال دعت الحاجة الجأ إلى نشاطات مسلية للابتعاد عن هذه المشاكل وحاول أن لا تكبتها أو أن تمضي الليل كئيباً حزيناً.
- حاول أن توازن الأمور.
- لا تقسُ على نفسك.
- الجأ إلى المساعدة الطبية في حال شعرت بضعفٍ جسدي.
- اعلم أنك ستجد دائماً أشخاصاً جاهزين لتقديم ما يلزمك من المساعدة وقادرين على ذلك أياً كان نوع المشكلة التي تواجهها فلا تحرم نفسك من خبراتهم.

القواعد الذهبية لتخفيف الضغط النفسي (تابع)

- استرخِ وخذ بعض الوقت للراحة أثناء النهار في شكلٍ يومي.
- غيّر أسلوب حياتك fشكلٍ بسيط ومنتظم.
- تعلّم أن تفوّض الآخرين ببعض أمورك.
- خصص وقتاً معيناً للتسلية.
- خصص وقتاً كافياً لتناول الطعام.
- خصص وقتاً لنفسك كلّ يوم وكلّ أسبوع.
- أنصت جيداً للمحيطين بك.
- استمتع بذاتك وعائلتك وأصدقائك.



تعلّم الاسترخاء وخذ الأمور دائماً بهدوء لمدة ساعة واحدة على الأقل يومياً. استمتع بحمام دافئ أو ساعة صمت هادئة أو دللّ نفسك بمشاعر ممتعة أو مارس رياضة المشي أو اقرأ كتاباً مهماً لتتحرر من الأمور التي قد تسبب لك الضغط النفسي.

تنفس بعمق ولطف، عدّ للعشرة وفكّر مجدداً. تقبّل الفشل والضغط والمشاكل، وإذا عرفت يوماً سيئاً فلا تيأس؛ تأكد أن الغد أفضل.



النقاط الأساسية

- يؤدي الإدمان على الحبوب والأدوية إلى مشاكل إضافية.
- يجد عددٌ كبير من الأشخاص الفائدة في بعض أنواع العلاجات كاليوغا.
- تغلّب على الضغط النفسي من خلال فهم ردات فعلك والسيطرة عليها.
- تذكر دائماً القواعد الذهبية والتزم بها لتخفيف الضغط النفسي.

الخاتمة

صحيحٌ أننا لن نتمكن يوماً من تجنب الضغط النفسي بشكلٍ كامل، ولا يجدر بنا أن نحاول ذلك أصلاً، إلا أننا نستعيض عن ذلك بتعلّم وسائل تساعدنا على معالجته بطريقةٍ فعالة بحيث لا نستسلم له فنغرق في بحر المشاكل والهموم التي تترك عظيم الأثر على صحتنا العقلية والجسدية.



تتنوع العوامل التي قد تسبب الضغط النفسي لدى الإنسان وتختلف أيضاً الوسائل التي يتبعها كلّ فردٍ لمعالجة هذا الضغط، ونتيجةً لذلك، لن يجد الجميع في هذا الكتّاب أجوبةً شافيةً وحلولاً كفيلةً بحلّ مشاكلهم كافةً. في الحقيقة، حاولت أن أساعدكم أيها القراء على التفكير في الضغط النفسي غير المرغوب فيه الذي يعكّر صفو حياة كلّ منكم وعلى تحديده، وأن أعلّمكم كيف تسيطرون عليه بمفردكم أو بمساعدة الآخرين.

تذكروا أعزائي أن تقييم المواقف التي تمرّ بحياتنا من وقت لآخر سيأتي بنتائج فعالة. إنه لأمرٌ ممتع أن نتعلم تحديد أولوياتنا وأن نعتاد على التخلص من مصادر الضغط النفسي وذلك من خلال تقييم أنفسنا بانتظام.

الفهرس

معالجة المشكلة

احصل على المساعدة

فهرس الجداول والرسوم التوضيحية

صفحاتك

هذا الكتاب يحتوي الصفحات التالية لأنها قد تساعدك على إدارة مرضك أو حالتك وعلاجها.

وقد يكون مفيداً، قبل أخذ موعد عند الطبيب، كتابة لائحة قصيرة من الأسئلة المتعلقة بأمور تريد فهمها لتتأكد من أنك لن تنسى شيئاً.

يمكن أن لا تكون بعض الصفحات مرتبطة بحالتك.

وشكراً لكم.

تفاصيل الرعاية الصحية للمريض

الاسم: ____________________

الوظيفة: ____________________

مكان العمل: ____________________

____

الهاتف: ____________________

الاسم: ____________________

الوظيفة: ____________________

مكان العمل: ____________________

____

الهاتف: ____________________

الاسم: ____________________

الوظيفة: ____________________

مكان العمل: ____________________

____

الهاتف: ____________________

مشاكل صحيّة ملحوظة سابقاً - أمراض/ جراحات/ فحوصات/ علاجات

المشكلة	الشهر	السنة	العمر حينها

مواعيد الرعاية الصحية

الاسم: ______________________

المكان: ______________________

التاريخ: ______________________

الوقت: ______________________

الهاتف: ______________________

الاسم: ______________________

المكان: ______________________

التاريخ: ______________________

الوقت: ______________________

الهاتف: ______________________

الاسم: ______________________

المكان: ______________________

التاريخ: ______________________

الوقت: ______________________

الهاتف: ______________________

الاسم: ______________________

المكان: ______________________

التاريخ: ______________________

الوقت: ______________________

الهاتف: ______________________

مواعيد الرعاية الصحية

الاسم: ________________

المكان: ________________

التاريخ: ________________

الوقت: ________________

الهاتف: ________________

الاسم: ________________

المكان: ________________

التاريخ: ________________

الوقت: ________________

الهاتف: ________________

الاسم: ________________

المكان: ________________

التاريخ: ________________

الوقت: ________________

الهاتف: ________________

الاسم: ________________

المكان: ________________

التاريخ: ________________

الوقت: ________________

الهاتف: ________________

العلاج (العلاجات) الحالية الموصوفة من قبل طبيبك

اسم الدواء:

الغاية:

الوقت والجرعة:

تاريخ البدء:

تاريخ الانتهاء:

اسم الدواء:

الغاية:

الوقت والجرعة:

تاريخ البدء:

تاريخ الانتهاء:

اسم الدواء:

الغاية:

الوقت والجرعة:

تاريخ البدء:

تاريخ الانتهاء:

اسم الدواء:

الغاية:

الوقت والجرعة:

تاريخ البدء:

تاريخ الانتهاء:

أدوية أخرى / متممات غذائية تتناولها من دون وصفة طبيّة

الدواء/العلاج: ____________

الغاية: ____________

الوقت والجرعة: ____________

تاريخ البدء: ____________

تاريخ الانتهاء: ____________

الدواء/العلاج: ____________

الغاية: ____________

الوقت والجرعة: ____________

تاريخ البدء: ____________

تاريخ الانتهاء: ____________

الدواء/العلاج: ____________

الغاية: ____________

الوقت والجرعة: ____________

تاريخ البدء: ____________

تاريخ الانتهاء: ____________

الدواء/العلاج: ____________

الغاية: ____________

الوقت والجرعة: ____________

تاريخ البدء: ____________

تاريخ الانتهاء: ____________

الأسئلة التي ستطرحها خلال موعدك مع الطبيب

(تذكّر أن الطبيب يعمل تحت ضغط كبير لناحية الوقت، وبالتالي فإن اللوائح الطويلة لن تساعدكما كليكما)

ملاحظات

ملاحظات

ملاحظات



معلومات وخيارات وصحة أفضل

الكتب المتوفرة من هذه السلسلة:

- التوحّد، فرط الحركة، خلل القراءة والأداء
- الكحول ومشاكل الشرب
- الحساسية
- ألزهايمر وأنواع أخرى من الخرف
- الذبحة الصدرية والنوبات القلبية
- القلق ونوبات الذعر
- داء المفاصل والروماتيزم
- الربو
- آلام الظهر
- ضغط الدّم
- الأمعاء
- سرطان الثدي
- سلوك الأطفال
- أمراض الأطفال
- الكولستيرول
- داء الانسداد الرئوي المزمن
- الاكتئاب
- مرض السكري
- الإكزيما
- داء الصّرع
- أمراض العيون، المياه البيضاء والزَّرق
- الغذاء والتغذية
- قصور القلب
- جراحة التهاب مفصلي الورك والرّكبة
- عسر الهضم والقرحة
- متلازمة القولون العصبي
- سن اليأس والعلاج الهرموني البديل
- الصداع النصفي وأنواع الصداع الأخرى
- هشاشة العظام
- مرض باركنسون
- الحمل
- اضطرابات البروستاتا
- الضغط النفسي
- السكتة الدماغية
- الأمراض النسائية، داء المبيضات والتهابات المثانة
- اضطرابات الغدة الدرقية
- دوالي الساقين

أكثر من خمسة ملايين نسخة أجنبية مباعة في بريطانيا!

الضغط النفسي

Stress

«أقدّر وأعلم أنّ المرضى يقدّرون أيضاً المعلومات الجيّدة والموثوقة. وتوفّر كتب طبيب العائلة الصادرة عن الرابطة الطبيّة البريطانيّة هذا النوع من المعلومات التي لا بدّ من قراءتها».
الدكتور ديفيد كولين-ثوم: مدير الرعاية الصحيّة الأوليّة، قسم الصحّة.

«إن المرضى الذين يعانون من مشاكل طبيّة ولا يستطيعون اتّخاذ القرارات العلاجيّة الفوريّة بحاجةٍ إلى معلومات موجزة وموثوقة. ولهذه الغاية، ما عليهم سوى الاطلاع على كتب طبيب العائلة الصادرة عن الرابطة الطبيّة البريطانيّة: إنني أنصح بقراءتها».
الدكتورة هيلاري جونز: طبيبة عامة، مذيعة، وكاتبة.

«تمثّل سلسلة كتب طبيب العائلة مصدر معلومات مثاليّ للمرضى. فهي تتضمّن معلومات واضحة وموجزة وحديثة ومنصوصة من قبل الخبراء الرائدين، إنها المعيار الذهبيّ الحاليّ في مجال توفير المعلومات للمرضى. وقد دأبت على نصح مرضاي بقراءتها منذ سنوات».
الدكتور مارك بورتر: طبيب عام، مذيع، وكاتب.

«يلجأ الكثير من المرضى إلى الإنترنت بهدف الحصول على المعلومات عن الصحّة أو المرض - وهذا أمر خطير جداً. أنا أنصح هؤلاء الأشخاص بقراءة كتب طبيب العائلة الصادرة عن الرابطة الطبيّة البريطانيّة لأنّها بمثابة المصدر الأول للمعلومات. إنّها سلسلة ممتازة»!
الدكتور كريس ستيل: طبيب عام، مذيع، وكاتب

الخصائص التي تتميّز بها كتب طبيب العائلة:

- مكتوبة من قبل استشاريّين رائدين في مجالات الاختصاص
- منشورة بالتعاون مع الرابطة الطبيّة البريطانيّة
- خاضعة للتحديث والمراجعة من قبل الأطبّاء بشكلٍ منتظم



ISBN 978-603-8086-77-3
9 786038 086773